



# Prehrana dojenčka

2022

**Avtorji:**



**Vesna Plevnik Vodušek, dr. med.**, specialistka pediatrije  
**Dragica Bencik, VMS, univ. dipl. org.**  
prim. **Marjeta Sedmak, dr. med.**, svetnica  
mag. **Zdravko Plečnik, mag. farm.**

Recenzentke: prof.dr.h.c.dr. **Dušanka Mičetić Turk, dr. med.**, višja svetnica  
(Prehrana zdravega dojenčka, Prehrana dojenčka z alergijo na hrano, Prebavne težave pri dojenčkih)

**Vesna Plevnik Vodušek, dr. med.**, specialistka pediatrije

(Prehrana zdravega dojenčka, Prehrana dojenčka z alergijo na hrano)

prim. **Marjeta Sedmak, dr. med.**, svetnica  
(Vegetarijanska, veganska in makrobiotična prehrana otrok)

**Dragica Bencik, VMS, univ. dipl. org.**  
(Praktični nasveti o prehrani dojenčka)

## **PREHRANA DOJENČKA**

20. ponatis

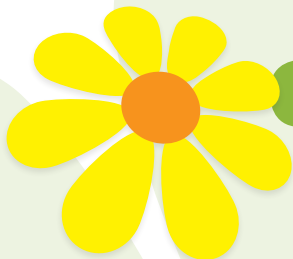
**Založnik:** Merit HP d.o.o.,  
zastopstvo Nutricija,  
Beograjska ulica 4, Ljubljana  
(Alenka Okorn - 031 656 897  
Nina Praštalo - 040 620 621,)

**Izdajatelj:** Združenje za pediatrijo SZD,  
Bohoričeva ulica 20, Ljubljana

**Lektoriranje:** Klara Zidanšek Otrn  
**Oblikovanje in prelom:** doMISEL

**Naklada:** 10.000 izvodov  
Ljubljana, maj 2022





## Prehrana zdravega dojenčka

5

Vesna Plevnik Vodušek, dr. med., specialistka pediatrije

## Prehrana dojenčka z alergijo na hrano

17

Vesna Plevnik Vodušek, dr. med., specialistka pediatrije

## Praktični nasveti o prehrani dojenčka

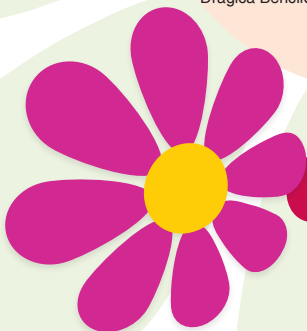
21

Dragica Bencik, VMS, univ. dipl. org.

## Prebavne težave pri dojenčkih

33

prim. Marjeta Sedmak, dr. med., svetnica  
mag. Zdravko Plečnik, mag. farm.



## Predgovor

Pred nami je 20. ponatis knjižice Prehrana dojenčka, ki je prvič izšla leta 1996. Knjižico smo v zadnjih ponatisih posodobili v skladu z zadnjimi dognanji in smernicami evropskega združenja za otroško prehrano (ESPGHAN), ki jih je v Sloveniji leta 2010 pripravila Delovna skupina za nutricionistiko, v kateri smo sodelovali strokovnjaki iz Pediatrične klinike UKC Ljubljana in klinike za pediatrijo v UKC Maribor ter pediatri iz primarne ravni. Delovno skupino sestavljajo doc. dr. Tadej Avčin, dr. med, prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., asist. Jernej Breclj, dr. med, prim. asist. mag. Martin Bigec, dr. med., asist. dr. Borut Bratanič, dr. med, doc. dr. Nataša Fidler Mis, univ. dipl. inž. živ. tehn., asis. dr. Matjaž Homan, dr. med., prof. dr. Ciril Kržišnik, dr. med., višji svetnik, prof. dr. Dušanka Mičetić Turk, dr. med, višja svetnica, doc. dr. Rok Orel, dr. med, prim. Marjeta Sedmak, dr. med., svetnica, Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž. živ. tehn., Tina Vesel, dr. med., spec. ped. in Vesna Plevnik Vodusek, dr. med., spec. ped.

V zadnjem ponatisu knjižice sledimo najnovejšim smernicam, ki jih je ESPGHAN izdal leta 2017.

Ponoven ponatis je omogočilo zastopstvo Nutricia.

## Uvod

Dojenček je tako kot mladiči sesalcev povsem odvisen od svojih staršev. Ena od najpomembnejših (vendar ne edinih) potreb, ki je pogoj za njegovo preživetje, je hrana. Sesalci v živalskem svetu glede prehranjevanja svojih mladičev sledijo nagonu – samice ne razmišljajo, ali bodo dojile ali ne, kdaj bodo začele svojega mladička odstavljeni, v kateri starosti mu bodo ponudile deteljo ali miško ...

Stoletja nazaj so tudi ljudje bolj zaupali svojim instinktom. Otroci so bili dojeni leto dni in več, druga hrana jim je bila ponujena, ko so sami začeli posegati po njej oziroma kazati interes zanjo.

V drugi polovici 20. stoletja je prišlo do opuščanja dojenja. Na tržišču so se pojavile številne vrste umetnega mleka v prahu, otroke so večinoma hranili z navadnim kravjim mlekom, dojenje ni bilo več »moderno«. Glede na že takrat znano dejstvo, da kravje mleko vsebuje premalo hranljivih snovi, potrebnih za pravilno rast in razvoj dojenčka, se je čas uvajanja dopolnilne (mešane, čvrste) hrane pomaknil že v prve tedne otrokovega življenja (sadni sokovi so se začeli uvajati že po treh tednih življenja). Posledice so bile pri številnih otrocih nezaželeni učinki hrane, s porastom alergij na različna, prezgodaj dana hranila.



V zadnjih 2 desetletjih dojenje tako v svetu kot tudi pri nas doživlja svojo renesanso, saj je v Sloveniji kar 80 % otrok dojenih najmanj 3 mesece. Prav tako se je v zadnjih desetih letih spremenila tudi doktrina v zvezi z uvajanjem dopolnilne hrane. Uvajati jo začnemo med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti, ko so otrokov živčno-mišični, imunski in prebavni sistem dovolj dozoreli za njeno sprejemanje in se začne razvijati toleranca na hrano. Vsebine knjižice smo razdelili na štiri dele. V prvem delu obravnavamo prehrano zdravega dojenčka, v drugem prehrano dojenčka z alergijo na hrano, v tretjem delu je podanih nekaj praktičnih nasvetov o prehrani dojenčka, v četrtem delu pa govorimo o najpogostejših prebavnih težavah.

V prvi vrsti je poudarek na dojenju, saj je materino mleko najbolj naravna in otrokovim potrebam najbolje prilagojena hrana.

Včasih pa dojenje ni možno. Vzroki so lahko na materini ali otrokovi strani, še najpogosteje pa mati kljub želji, da bi dojila, enostavno nima dovolj mleka. V teh primerih dojenčku ponudimo industrijsko pripravljene nadomestke za materino mleko, ki jim v najnovešem strokovnem žargonu pravimo mlečna formula za dojenčke.

Med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti dojenčku začnemo uvajati dopolnilno prehrano, kar imenujemo dohranjevanje. V tej starosti mlečna prehrana ne zadosti več potrebam rastočega organizma ne po količini (kalorijah) ne po kakovosti (potrebe po vitaminih, predvsem vitaminu C, mineralih, predvsem železu, elementih v sledovih, esencialnih maščobnih kislinah, vlakninah in balastnih snoveh). Z dohranjevanjem dojenčka naučimo žvečiti, navajamo ga na nove okuse, gostoto hrane, nenazadnje pa predstavlja dohranjevanje tudi postopno odstavljanje od prsi, in s tem navajanje na način prehranjevanja odraslih. Vendar pa z uvajanjem dopolnilne hrane ne bodimo nestrpni in ne prehitvajmo otrokovih razvojnih možnosti, saj bo jedel z žlico, žvečil in se hranil sam še celo življenje, dojenček pa je le prvo leto svojega življenja.

Dodatke vitamina D dajemo dojenčku zaradi dejstva, da jih v mlečni oziroma dopolnilni hrani ni dovolj za pravilno rast in razvoj otroka.

V petem poglavju prvega dela knjižice na kratko omenimo vegetarijansko, vegansko in makrobiotično prehrano otrok, ki jo pediatri odsvetujemo.

Drugi del knjižice govori o prehrani dojenčkov z alergijo na hrano in dojenčkov s celiakijo, saj zadnja desetletja opažamo porast števila otrok s prehranskimi alergijami in s celiakijo.

V tretjem delu Dragica Bencik, VMS, poda nekaj praktičnih nasvetov o prehrani dojenčka.

V zadnjem delu prim. Marjeta Sedmak, dr. med., svetnica in mag. Zdravko Plečnik podrobneje obravnavata tri najpogostejše težave, s katerimi se pediatri dnevno srečujemo v otroških posvetovalnicah: trebušni krči, pogosto polivanje v prvem letu življenja in zaprtje.

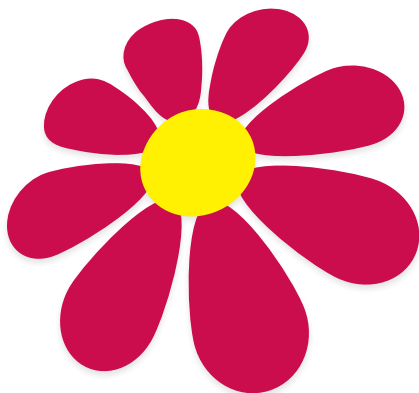
Kljub pogosto visoki zdravstveni prosvetljenosti pa otroški zdravniki še vedno večkrat opažamo pomanjkljivo samozaupanje nekaterih mladih staršev. Pomagata jim lahko medicinska sestra in pediater v otroški posvetovalnici.

V knjižici, ki je pred vami, boste našli odgovore na najpomembnejša vprašanja glede prehrane vašega dojenčka: kaj, kdaj in koliko hrane ponuditi otroku glede na njegovo starost.

Zato vam, spoštovani starši, svetujemo, da v primeru, ko vam napotki iz pričujoče knjižice ne zadoščajo, težave glede prehrane vašega nadebudneža zaupate strokovnjakom v otroški posvetovalnici (še preden se posvetujete z dobronamernimi sosedomi).

Ob primerni zdravi prehrani, ki bo nenazadnje potekala v veselem, domačem vzdušju, bo vaš dojenček primerno rasel in se razvijal, s tem pa bo dosežen tudi cilj vseh nas, ki smo sodelovali pri nastanku knjižice, ki je pred vami.

Vesna Plevnik Vodusek, dr. med.,  
specialistka pediatrije



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'P. Vodusek'. The signature is written in a cursive, flowing style.



# Prehrana zdravega dojenčka

## Vrste prehrane zdravega dojenčka

Glavne vrste prehrane dojenčka so:

- mlečna prehrana,
- dohranjevanje (dopolnilna prehrana),
- dodatki mineralov in vitaminov.



## Mlečna prehrana

Dojenček je otrok od rojstva do 1. leta starosti in že ime samo pove, da naj bi dojenček kot osnovno hrano užival materino mleko.

**Materino mleko dojenčku v prvih 4.-6. mesecih povsem zadošča za normalno rast in razvoj.**

Mlečna prehrana dojenčka je lahko:

- dojenje, ki je naravna prehrana dojenčka z materinim mlekom,
- dvovrstna prehrana, ki je prehrana dojenčka z materinim mlekom in mlečnimi formulami za dojenčke, kadar ima mati svojega mleka premalo,
- hranjenje po steklenički z mlečnimi formulami za dojenčke.

## I. Dojenje

Materino mleko je v prvih 4 do 6 mesecih življenja najprimernejši način hranjenja in ima izrazite prednosti pred drugimi načini hranjenja.

Kljub številnim izboljšavam pri izdelavi nadomestkov za materino mleko, se v materinem mleku nahajajo številne, za otroka zelo pomembne snovi in sestavine, ki jih predvidoma še dolgo ne bo možno vgraditi v mlečne formule.

Sestava materinega mleka je natančno prilagojena potrebam dojenčka tako po vsebnosti sladkorjev (npr. laktoza), lahko prebavljivih beljakovin in maščob kot po vsebnosti vitaminov, mineralov, encimov, hormonov, rastnih faktorjev, imunoglobulinov ter imunsko sposobnih celic. Prav slednji dve sestavini materinega mleka sta nenadomestljivi, ob tem pa zelo pomembni za otroka. Imunoglobulini in imunsko sposobne celice namreč krepijo odpornost dojenčka proti različnim okužbam (predvsem črevesnim, pa tudi nekaterim zunajčrevesnim), prav tako pa tudi zmanjšajo možnost nastanka prehranskih alergij.

Zadnja leta potekajo številne raziskave v zvezi z vplivom dojenja na otrokov razvoj – obstajajo namreč hipoteze, da naj bi imeli dojeni otroci v povprečju nekoliko večje intelektualne sposobnosti ter večjo ostrino vida od tistih, ki so bili hranjeni z mlečnimi formulami brez dodatka LCP (dolgoveržnih večkrat nenasičenih maščobnih kislin), vendar novejše raziskave te hipoteze niso potrdile.

Nenazadnje je dojenje pomembno tudi zaradi življenjske povezanosti matere in otroka. Mati ne predstavlja otroku le izvira hrane, ki mu daje občutek ugodja, ko je sit, temveč je tudi vir toplote, nežnosti, ljubezni in varnosti. Dojenje ni pomembno le za pravičen telesni, temveč tudi za duševni razvoj otroka, predvsem na področju čustvovanja.

Mati naj se za dojenje odloči že pred porodom in se nanj pripravi. Zelo pomembno je, da jo pri tej odločitvi podpirajo tudi partner in ostali družinski člani.

**Z dojenjem naj začne čim prej po porodu in prve dni doji čim pogosteje. S tem bo vzpodbudila mlečne žleze, da bodo tvorile več mleka.**

Število obrokov naj prilagaja dojenčkovim potrebam, ki so povsem individualne. Le redkokateri dojenček posnema priporočila, podana v različnih priročnikih.



## II. Dvovrstna prehrana

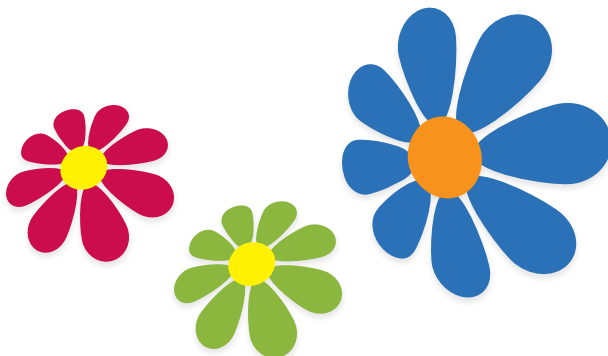
Dojenček je hranjen dvovrstno, če mu mati poleg svojega mleka ponudi mlečne formule za dojenčke. Izbrati mora mleko, primerno starosti in teži dojenčka.

Preden se mati odloči za dodajanje po steklenički, naj se posvetuje v otroški posvetovalnici. Za dokončno odločitev glede dodajanja svetujemo nekajkratno kontrolo dojenja ter merjenje telesne teže dojenčka pred dojenjem in po njem.

## III. Prehrana z mlečnimi formulami

Za tovrstno prehrano se odločimo, če dojenje ni možno ali pa se mati dojenju odpove. Najpogostejši vzrok je, da mati nima dovolj mleka, od ostalih pa naj omenimo le nekatere, kot so nepravilnosti dojk, telesne okužbe in druge bolezni matere in otroka, zaradi katerih bi dojenje lahko ogrozilo mater ali otroka.

Mlečne formule so narejene na osnovi kravjega mleka, v katerem je količina in sestava beljakovin, maščob, sladkorjev, mineralov in vitaminov prilagojena ženskemu mleku do stopnje, ki jo omogoča sodobna tehnologija. Koncentracija beljakovin in mineralov v njih je nižja kot v kravjem mleku. Sestava beljakovin (razmerje med kazeinom in beljakovinami sirotke) posnema tisto, v materinem mleku. Nasičene maščobne kisline so v veliki meri zamenjane z nenasičenimi rastlinskimi maščobami. Mlečnim formulam za dojenčke so dodani tudi vitamini, železo in elementi v sledovih v količinah, ki zadostijo skoraj vsem potrebam dojenčka.



Razlikujemo začetne formule (po starejšem poimenovanju »prilagojeno mleko«), s katerimi hranimo dojenčka vsaj do dopolnjenega 6. meseca starosti, lahko pa tudi celo 1. leto, in nadaljevalne formule (delno prilagojeno mleko), ki jih priporočamo dojenčkom po dopolnjenem 6. mesecu starosti. V slednjih je koncentracija beljakovin in maščob večja kot v začetnih formulah. Dodani so tudi vitamini in minerali. Po 6. mesecu so namreč presnovne in izločevalne sposobnosti dojenčka že dovolj razvite, da lahko obvladajo višje koncentracije snovi v prehrani.

Mlečna formula mora biti vedno sveže pripravljena, ne sme stati več kot dve uri. Višek preostalega mleka naj mati zavrže zaradi nevarnosti bakterijske okužbe.

### **Kravje mleko (v prahu, pasterizirano ali sveže) ni primerna hrana za dojenčka do dopolnjenega 1. leta starosti!**

Kravje mleko sicer zadosti energijskim potrebam, zato je dojenček po zaužitju kravjega mleka sit, škodljive posledice njegovega uživanja pa niso nujno opazne takoj.

Količina in sestava beljakovin, maščob, sladkorjev, mineralov in vitaminov v kravjem mleku sta bistveno drugačni kot v materinem mleku:

- kravje mleko vsebuje preveč beljakovin in mineralov, kar lahko obremeni ledvice,
- ima premalo t.i. nujno potrebnih maščobnih kislin, ki so potrebne za normalno rast in razvoj dojenčka,
- ima premalo vitaminov C in E ter joda,
- vsebuje premalo železa, ki se slabo resorbira iz prebavil, ob tem pa lahko še dodatno poškoduje sluznico prebavil; vse to ima za posledico slabokrvnost,
- nenazadnje, nerazgrajene beljakovine v kravjem mleku lahko pri otrocih povečajo tveganje za razvoj alergije na kravje mleko.

Kravje mleko kot glavni obrok otroku ponudimo šele po dopolnjenem 1. letu starosti. V manjših količinah pa lahko kravje mleko in mlečne izdelke (jogurt, skuta, maslo, kislina in sladka smetana) v dojenčkovo dopolnilno prehrano začnemo uvajati že po dopolnjenem 4. do 6. mesecu starosti.

## Dohranjevanje - dopolnilna prehrana

Uvajanje dopolnilne (mešane, čvrste) prehrane dojenčku imenujemo tudi dohranjevanje, s čimer je mišljena vsa hrana, ki jo otroku ponudimo ob mleku. Leta 2017 je Evropsko združenje za otroško gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano (ESPGHAN) priporočilo začetek uvajanja dopolnilne prehrane ne pred 17. in ne po 26. tednu starosti. Prepozno uvajanje je odsvetovano iz rasto-razvojnih razlogov. Z zgodnjim uvajanjem potencialno alergene hrane (npr. jajca, arašidi) spodbujamo oralno toleranco, in s tem skušamo preprečiti razvoj alergije na dotično hrano. To je predvsem pomembno pri otrocih z zmernim do hudim atopijskim dermatitisom, pri katerih prehranski alergeni lahko prehajajo v telo preko poškodovane kože. Zato pri njih svetujemo uvajanje alergene hrane čim prej po dopolnjenem 4. mesecu starosti. Z dohranjevanjem začnemo med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti. V tej starosti dojenček postane razvojno (psihomotorno in čustveno) pripravljen na to, da začne osvajati veščine hranjenja. S tem je mišljena pripravljenost otroka za uvajanje nove hrane (tako glede vrste, gostote in okusa) kot načina njenega sprejemanja. V tem starostnem obdobju je dojenček tudi pripravljen na začetek odstavljanja od prsi.

Med 5. in 7. mesecem se izgubi »refleks metanja«  
goste hrane iz ust, zorijo črevesni encimi, sama mlečna prehrana pa po 6. mesecu starosti počasi ne zadošča več za pokritje energijskih potreb in ne daje več dojenčku občutka sitosti.

**Dopolnilna hrana naj vsebuje vse zvrsti sveže, ekološke hrane: zelenjavo, sadje, žitarice, jajca, meso, mlečne izdelke, ribe ...**

Otroku ponudimo najprej zelenjavne kašice, ki jim kasneje dodamo krompir in meso. V naslednjem mesecu uvajamo še mlečno žitne in sadno žitne kašice.

**Zelenjavo in sadje pripravimo – sprva kuhano (zaradi še nezrelega prebavnega sistema), nato pa surovo.**



Vsako novo živilo dojenčku ponudimo enkrat na dan, v majhnih količinah (eno do dve žlički). Uvajamo jih v razmaku 5-7 dni, da se dojenček novemu okusu privadi in da v primeru preobčutljivostne reakcije lažje ugotovimo, katero živilo jo je povzročilo.

Tudi, če dojenček novo hrano prvič odkloni, vztrajajte! Ponavadi ga po 10 dneh le sprejme.

Uvedbo goste hrane s koščki priporočamo najkasneje do 10. meseca otrokove starosti, saj pozneje obstaja večje tveganje za težave pri hranjenju.

### **ZELENJAVA, STROČNICE, SOLATA**

Vsebuje veliko vitaminov, mineralov, predvsem pa balastnih snovi in vode, kar je pomembno za pravilno prebavljanje in odvajanje blata.

**Zelenjavo pričnemo uvajati v času kosila, z namenom, da v naslednjih tednih ob večanju količine z njo popolnoma nadomestimo en mlečni obrok. Stročnice kot so fižol, grah, leča, čičerika, soja in bob so pomemben vir rastlinskih beljakovin. Ker so težje prebavljive priporočamo, da jih uvajate v manjših odmerkih kot ostalo zelenjavo.**

### **SADJE**

Sadje je pomemben vir energije, zato smo po zaužitju sadja v primerjavi z zaužitjem zelenjave bolj siti, vsebuje pa tudi vitamine, minerale in vlaknine, ki so koristne za pravilno prebavljanje.

### **ŽITA, IZDELKI IZ ŽIT, KROMPIR**

Žita so pomemben vir ogljikovih hidratov, vitaminov B-kompleksa in rastlinskih beljakovin. V dojenčkovo prehrano jih začnemo dodajati predvsem zaradi njihove energijske hranljivosti, ko mlečni obrok dojenčku ni več dovolj za občutek sitosti.

Priporočeno obdobje za uvajanje žit, ki vsebujejo gluten, to je pšenice, ova, ječmena, rži, pira in kamuta, je kadarkoli med dopolnjenim 4. mesecem in 12. mesecem starosti dojenčka, oziroma je najbolje začeti, ko je še dojen. Uživanje glutena pred 4. mesecem starosti poveča tveganje za razvoj celiakije.

Žitno-mlečni ali žitno-sadni obrok ponudimo dojenčku v času zajtrka, žitno-mlečnega lahko tudi v času večerje, s postopnim večanjem dodane hrane. V enem do dveh tednih z njim nadomestimo mlečni obrok.

## MESO IN RIBE

Meso in ribe so pomemben vir železa, živalskih beljakovin, maščobnih kislin in vitaminov B-kompleksa. Najbolj zdravo je meso mladih živali (teletina, jagnjetina, zajčje in žrebičkovo meso), perutnina (piščančje, puranje meso) in ribe.

Sprva ponudimo otroku belo meso, nato rdeče, prav tako ribe. Morske sadeže pa po dopolnjenem 1. letu starosti.

## JAJCE

Trdo kuhano jajce (rumenjaki in beljaki) začnemo uvajati v manjših količinah, v enem do dveh mesecih lahko otrok dobi enkrat do dvakrat tedensko celo jajce.

## MAŠČOBE

Od maščob pa otroku zaradi vsebnosti omega 3 in omega 6 nenasičenih maščobnih kislin priporočamo predvsem dodajanje repičnega ali olivnega olja.

**Omega 3 in omega 6 maščobne kisline imajo pomembno vlogo pri razvoju možganov, živčevja in očesne mrežnice.**

## SLADKOR, MED IN SOL

Dodajanje sladkorja in soli ni priporočljivo. Začnemo ju dodajati šele po 1. letu starosti, ko v prehrano lahko vključimo tudi med.

## DREVESNI OREŠKI IN ARAŠIDI

Drobno zmlate lahko postopno pričnemo uvajati v majhnih količinah po dopolnjenem 4. mesecu starosti, ko uvajamo ostalo čvrsto hrano, cele pa po 3. letu starosti.



V prehrano dojenčka dodajamo minerale in vitamine, ki so življenjsko pomembne snovi, in jih dojenček večinoma zaužije z zdravo, dopolnilno hrano. Zaradi značilnosti mladega organizma, hitre rasti in zato večjih potreb, mora dojenček zaužiti predvsem dovolj vitamina C in D ter mineralov: kalcija, železa in fluorja.

## I. Vitamini

**VITAMIN C** igra pomembno vlogo v presnovi glukoze, železa, razgradnji holesterola, nekaterih aminokislin ter sodeluje pri tvorbi krvnih teles. Dojenčki potrebujejo 50 do 55 mg vitamina C na dan. V prvih 5. mesecih ga dobijo z materinim mlekom (če ga mati zaužije v zadostnih količinah) ali z mlečno formulo, ki ji je vitamin C že dodan. V kravjem mleku vitamina C ni dovolj. Po 5. mesecu dojenček dobiva vitamin C s svežim sadjem in zelenjavo. Vitamina C je posebej veliko v borovnicah, peteršilju, limonah, pomarančah, grenivkah.

**VITAMIN D** je pomemben v presnovi kalcija, ki je za življenje nujen element. Ena od posledic njegovega pomanjkanja pri otroku je rahitis. Rahitis je bolezen kosti, ki rastejo. Zanj je značilno nezadostno odlaganje kalcija v končne dele dolgih kosti. Rahitični dojenčki nemirno spijo, se hitro prestrašijo, močno se potijo v glavo, pojavijo se spremembe v kosteh, kot so zmeščano zatilje, zaležana (pozneje kvadratasta) glava, zadebelitev končnih delov dolgih kosti, krive noge v obliki črke O ali X. Rahitis zdravimo z velikimi odmerki vitamina D. Glede na to, da je vitamina D v dojenčkovi hrani premalo, ga je v prvem letu otroku potrebno dodajati v obliki kapljic. Začnemo ga uvajati 1. teden po otrokovem rojstvu in ga prejema do dopolnjenega 1. leta starosti v odmerku 400 IE na dan.

## II. Minerali

### KALCIJ

Kalcij ima v telesu življenjsko pomembne funkcije. Med drugim vpliva na gradnjo kosti in zobovja, na ohranjenost celičnih membran, krčenje mišic, delovanje srca in prevodnost živčevja. Dojenček potrebuje 220 do 400 mg kalcija na dan, ki ga dobi z mlekom in mlečnimi izdelki, pozneje pa še z zelenjavo, mesom, ribami.



## ŽELEZO

Glavna vloga železa je sodelovanje pri prenašanju kisika in elektronov. V organizmu ga je največ v krvnem barvilu hemoglobinu. Posledica pomanjkanja železa je slabokrvnost. Otrok do 1. leta starosti potrebuje 10 mg železa na dan. Zdrav, donošen dojenček dobi dovolj železa z materinim mlekom ali s formulo za dojenčke, ki ji je železo dodano. Pozneje ga dobi z dopolnilno prehrano. Otrokom v 1. letu starosti s krvnimi preiskavami ugotavljamo morebitno slabokrvnost, ki jo nato zdravimo s preparati železa.

Slabokrvnost se kaže kot bledica, splošna slabost, ohlapnost mišic, razdražljivost in neješčnost. Pri težjih oblikah se pojavi pospešeno bitje srca, oteženo dihanje in glavobol.

## FLUOR

Fluor je pomemben zaščitni dejavnik proti zobni gnilobi in sodeluje pri mineralizaciji skeleta. Glede na to, da voda v Sloveniji ni fluorirana, dojenček pa dobi s hrano premalo fluorja, mu ga moramo dodajati.

Po navodilih Evropske akademije za evropsko zobozdravstveno se fluor v otroški dobi ne dodaja več v obliki tablet, temveč s fluoriranimi zobnimi pastami (Ellwood R, Fejerskov O, Cury JA, Clarkson B. Fluoride in caries control. In: Dental caries: The disease and its clinical management. Fejerskov O, Kidd E (Editors). 2nd. ed. Oxford: Blackwell & Munksgaard; 2008. p. 287-323).

Tudi v Sloveniji od leta 2011 stomatologi in pediatri priporočamo uporabo zobnih past z dodatkom fluorja, ki jih začnemo uporabljati s prvim izraščanjem otroških zob, katere čistimo dvakrat dnevno. Priporočeni odmerki fluoriranih zobnih past glede na starost so podani v tabeli 1.

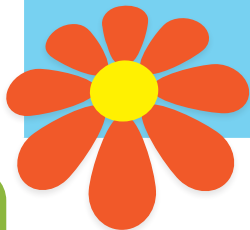
**Tabela 1. Priporočena uporaba fluoriranih zobnih past pri otrocih.**

Starostno obdobje	Koncentracija fluoridov	Priporočen dnevni odmerek
6 mesecev do < 2 leti	500 ppm	2x na dan (velikost grahovega zrna)
2 leti do < 6 let	1000 ppm	2x na dan (velikost grahovega zrna)
6 let in >	1450 ppm	2x na dan (1 do 2 cm)

## Prehrana zdravega dojenčka po mesecih

Tabela 2. Priporočila za prehranjevanje zdravega dojenčka v 1. letu starosti.

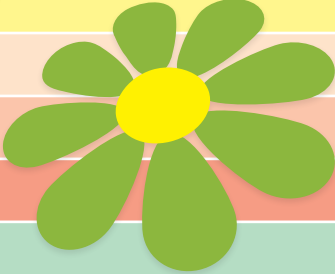
STAROST DOJENČKA	ŠTEVILO VSEH OBROKOV	ŠTEVILO MLEČNIH OBROKOV (IN KOLIČINA)
1 MESEC	6–8	6–8× 70–100 ml
2 MESECA	6	6–8× 100–130 ml
3 MESECI	5–6	5–6× 130–160 ml
4 MESECI	5	5× 160–200 ml
5 MESECEV	4–5	4–5× 200–250 ml
6 MESECEV	4–5	4–5× 200–250 ml
7 do 12 MESECEV	5	2× 250 ml



Po otrokovem 1. letu starosti lahko nadaljujemo z dodajanjem nadaljevalne mlečne formule.





MLEČNA PREHRANA		DOPOLNILNA PREHRANA
DOJENJE	MLEČNE FORMULE	
DOJENJE	ZAČETNA MLEČNA FORMULA	
DOJENJE	ENAKO	
DOJENJE	ENAKO	
DOJENJE	ENAKO	
DOJENJE	ENAKO	
DOJENJE	ENAKO	
DOJENJE	ENAKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZELENJAVNE, MESNO–KROMPIRJEVE-ZELENJAVNE KAŠE, MESO (2–3-krat NA TEDEN PO 20–30 g)</li> <li>• MLEČNO–ŽITNE, SADNO–ŽITNE KAŠE</li> <li>• 1 JAJČE NA TEDEN</li> <li>• RIBE</li> <li>• POSTOPNO UVAJANJE VSE ZDRAVE DOPOLNILNE HRANE</li> <li>• IZDELKI IZ KRAVJEGA MLEKA V MAJHNIH KOLIČINAH PO DOPOLNJENEM 4.-6. MESECU STAROSTI</li> </ul>
DOJENJE	NADALJEVALNA MLEČNA FORMULA	

**OPOMBA:** Vitamin D dodajamo 400 I.E. (10 µg) na dan po 1.tednu dojenčkove starosti.

# Vegetarijanska, veganska in makrobiotična prehrana otrok

## ZAKAJ JO ODSVETUJEMO?

Uživanje rastlinske prehrane (vegetarijanske in veganske prehrane) je v Evropi in v svetu v porastu, tudi med dojenčki, otroci in mladostniki.

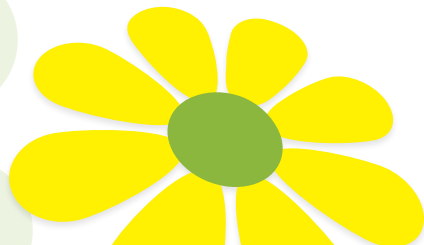
### Za zdrav psihofizični razvoj otroka je primerna mešana prehrana.

Takšna prehrana, razen za vse otroke z zakonom predpisanih preventivnih pregledov, ne potrebuje nobenega dodatnega zdravniškega nadzora. Vsaka druga vrsta prehranjevanja (vegetarijanska, veganska ) omogoča primeren razvoj dojenčka le pod pogojem, da je dojenček deležen dodatnega zdravniškega nadzora ali nadzora dietetika, ki zagotavljata prehransko ustreznost prehrane. To pomeni, da dojenček prejema zadostne količine vitaminov B12 in D, železa, cinka, folne kisline, omega 3 večkrat nenasičenih maščobnih kislin, beljakovin in kalcija, hrana pa mora vsebovati dovolj hranil in energije.

Zato je potrebna redna kontrola pri zdravniku in dietetiku, spremljanje biokemijskih in hematoloških parametrov ter spremljanje zadostnega energijskega in hranilnega vnosa. Iz tega razloga te vrste prehranjevanja otrok pediatri odsvetujejo.

Starši se morate zavedati posledic neupoštevanja zdravniškega nadzora, saj lahko vodijo v resne, nepopravljive kognitivne okvare in smrt dojenčka. V primeru pomanjkljive prehrane in posledičnih zdravstvenih tveganj to pomeni Vašo odgovornost in ne odgovornost zdravstvenih delavcev.

Presna, frutarijanska in makrobiotska prehrana so zaradi zelo omejenega izbora živil za dojenčke povsem neprimerne.





## Prehrana dojenčka z alergijo na hrano

Pogostost alergijskih bolezni med prebivalstvom dosega v razvitem svetu že 30 do 40 %. V zadnjem desetletju opažamo porast alergij na prehranske alergene, še posebej pri otrocih, katerih prebavila prva leta še niso povsem dozorela (pogostost je med 3 % in 7 %). Zavedati se moramo, da alergija na hrano predstavlja le majhen delež neugodnih učinkov na hrano; pogosteje povzročijo težave toksični ali netoksični učinki hrane, ki jih ne povzročajo imunski mehanizmi. Diagnoze večkrat ni lahko postaviti, zdravljenje vseh vrst neugodnih učinkov na hrano pa je enako: izogibanje osumljeni hrani.

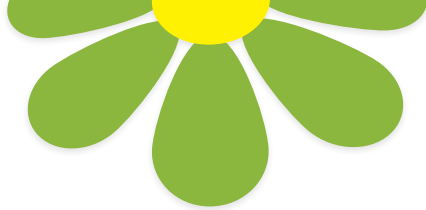
Najpogostejši prehranski alergeni v otroškem obdobju so beljakovine kravjega mleka, jajc, soje, arašidov, oreškov, rib, nato pa še vsa ostala hrana, ki jo postopno uvajamo v prehrano. Na prvem mestu so vsekakor beljakovine kravjega mleka, hranila, s katerim pride v stik dojenček že nekaj ur po rojstvu (bodisi preko materinega mleka, ali pa z mlečno formulo).

Poseben problem predstavljajo t.i. skriti alergeni (najpogosteje kravje mleko, jajca, soja, arašidi), ki so v majhnih količinah dodani drugi hrani – na primer kravje mleko v klobasah, arašidovo olje v drugih rastlinskih oljih, lecitin kot emulgator. Otroci s hudo alergijo na hrano (anafilaksija) se morajo izogibati tudi skritim alergenom in natančno prebrati opis sestavin kupljenih živil.

Z raziskovanjem zgradbe posameznih alergenov so znanstveniki v zadnjih letih ugotovili podobnosti v zgradbi med posameznimi alergeni – bodisi v hrani ali v zraku. Gre za t.i. navzkrižne alergene: tako lahko na primer zaradi podobnosti med alergenoma kravjega mleka in soje otrok z alergijo na kravje mleko po zaužitju soje kar v 40 % razvije tudi alergijo na sojo. Zanimiva je tudi navzkrižna alergija med prehranskimi in inhalacijskimi alergeni: jabolko – breza, morski raki – pršica hišnega prahu.

Bolnik, alergičen na pelode breze, po zaužitju jabolka ali tisti, alergičen na pršico hišnega prahu, po zaužitju morskih rakov razvije znake alergijske bolezni.

Znaki alergije na hrano se lahko razvijejo na koži, prebavilih, dihalih, lahko pa pride tudi do življenje ogrožajočega stanja – sistemske reakcije, t.i. anafilaktičnega šoka.



Prizadeti so lahko:

- koža (atopijski dermatitis, koprivnica),
- ustna sluznica (srbenje, zatekanje),
- prebavila (trebušni krči, bruhanje, driska),
- dihala (kašelj, težko dihanje),
- srčno-žilni, živčni sistem pri anafilaktičnem šoku.

Klinična slika alergije na hrano je odvisna od starosti otroka. Pri dojenčku je najpogosteje prizadeta sluznica prebavil in koža.

Pri postavljanju diagnoze alergije na hrano ste nam starši lahko v največjo pomoč, saj gre tako rekoč za detektivsko delo, pri katerem skušamo ugotoviti, katera zaužita hrana je vašemu otroku povzročila težave. Da bi bilo delo olajšano, vedno svetujemo postopno uvajanje novih hranil. V kolikor dojenček nima večjih težav, lahko sami doma naredite t.i. eliminacijsko–provokacijski test, s katerim (kadar je pravilno izveden) lahko z veliko gotovostjo potrdimo ali ovržemo diagnozo alergije na hrano. Hrano, za katero sumite, da otroku dela težave, izključite iz prehrane. Če znaki bolezni izzvenijo in se ob ponovno uvedeni hrani ponovijo, gre skoraj zagotovo za alergijo na osumljeno hrano. Dojenčke s sumom na alergijo na hrano je potrebno napotiti k pediatru alergologu.

Vzročno zdravljenje alergij na hrano je dieta brez hranila, na katero je dojenček alergičen.

Pri alergiji na kravje mleko svetujemo, da mati dojenčka prvih 4-6 mesecev izključno doji, nato pa zelo postopno prične uvajati zdravo otroško dopolnilno hrano.

V času dojenja naj bo tudi mati na dieti brez kravjega mleka in mlečnih izdelkov. Namesto kravjega mleka dojenček lahko dobi posebne mlečne formule, sestavljene iz hidrolizata beljakovin iz kravjega mleka (hidrolizat sirotke ali kazeina), kjer je s posebno pripravo njihova alergenost in antigenost močno zmanjšana. Po priporočilu pediatra alergologa jih v določeni starosti lahko zamenjamo s sojinimi preparati (ne pred 6. mesecem starosti), ko pa alergija na kravje mleko izzveni, svetujemo postopno uvajanje mleka in mlečnih izdelkov v otrokovo prehrano. Otrok, alergičen na kravje mleko, ne sme uživati niti ovčjega ali kozjega mleka.

Pri pediatru alergologu starši dobite ustrezna pisna navodila v zvezi z dietno prehrano vašega otroka. Najpogostejši alergiji v obdobju dojenčka (na kravje mleko in jajca) na srečo pri več kot treh četrtinah otrok izzvenita do 3. leta starosti.

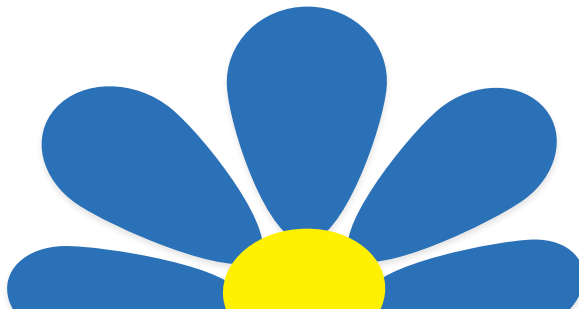
Ker pa velja tudi pri alergijah pravilo »bolje preprečiti kot zdraviti«, vam predstavljamo priporočila za varovalne ukrepe (t.i. primarna preventiva) za preprečevanje alergijskih bolezni. Glede na to, da je tveganje za razvoj alergijskih bolezni že pri celotni populaciji relativno visoko, veljajo določeni varovalni ukrepi za vse dojenčke v smislu promocije zdravega načina življenja. Dodatna priporočila pa so namenjena otrokom z visokim tveganjem za razvoj alergijske bolezni (to so otroci katerih najmanj eden od staršev ali sorojencev ima dokumentirano alergijsko bolezen).

### **Priporočeni ukrepi za preprečevanje alergij za vse dojenčke**

- Nobene posebne diete za matere med nosečnostjo in dojenjem.
- Izključno dojenje najbolje prve 4 mesece. Ob potrebi po dodatnem mleku se priporoča mlečna formula na osnovi kravjega mleka.
- Uvajanje čvrste hrane najbolje med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti.
- Izogibanje izpostavljanju tobačnemu dimu tudi med nosečnostjo.

### **Priporočila za otroke z visokim tveganjem za razvoj alergije**

- Med nosečnostjo in dojenjem materam ne priporočamo nobene posebne diete.
- V začetku izključno dojenje- najbolje prve 4 mesece. Ob potrebi po dodajanju mleka se priporoča mlečna formula na podlagi kravjega mleka.
- Druge mlečne beljakovine (kozje, ovčje, kobilje, sojine, riževe) v prvih 4.–6. mesecih nimajo preventivnega učinka in so lahko otroku celo škodljive, zato jih ne priporočamo.
- Po 4. mesecu starosti so zdravi otroci z visokim tveganjem za razvoj alergije lahko hranjeni enako kot tisti brez tveganja.
- Od drugih nedietnih ukrepov je za vse otroke eden najpomembnejših, da se otrok ne izpostavlja cigaretnemu dimu tudi med nosečnostjo.



## Prehrana dojenčka s celiakijo

Celiakija je imunsko pogojena sistemska bolezen, ki se razvije pri genetsko predisponiranih osebah kot posledica uživanja glutena in sorodnih beljakovin. Sodi med najpogostejše kronične bolezni, saj prizadene 1% populacije.

Najpomembnejši dejavnik za razvoj celiakije je beljakovina gluten oz. njen sestavni del gliadin.

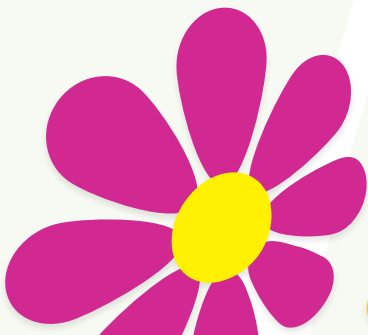
Gluten je skupno ime za mešanico beljakovin, ki jih glede na topnost delimo v 2 skupini: gliadine (pšenica-gliadini, ječmen-hordeini, rž-sekalini in oves-avenini) in gluteline (pšenica-glutenini). Gluten vsebujejo: pšenica, oves, rž, ječmen, pira, kamut in tritikala. Brez glutena so: riž, koruza, ajda, kvinoja, amarant in proso.

Različni glutenski peptidi delujejo neposredno toksično na sluznico tankega črevesa ali pa sprožijo imunski odgovor. Zato je klinična slika celiakije zelo raznolika in jo po klasifikaciji Oslo razdelimo v več oblik, in sicer klasično, simptomatsko, subklinično, asimptomatsko, refrakturno in potencialno celiakijo.

Klasična oblika najpogosteje nastopi med 6. in 24. mesecem starosti, po uvedbi glutena v prehrano, s simptomi in znaki malabsorpcije kot so driska, odvajanje mastnega in smrdečega blata, napenjanje, nenapredovanje ali izguba telesne teže, anemija, nevrološke motnje zaradi pomanjkanja vitaminov B in osteopenijo zaradi pomanjkanja vitamina D in kalcija.

Diagnozo celiakije postavi pediater gastroenterolog, kjer se starši seznanijo s strogo brezglutensko dieto, ki je edini način uspešnega zdravljenja celiakije.

Priporočeno obdobje za uvajanje žit, ki vsebujejo gluten, je kadarkoli med dopoljenim 4. in 12. mesecem starosti dojenčka. Večje količine glutena se v 1. letu otrokovega življenja ne priporoča.





# Praktični nasveti o prehrani dojenčka

## Dragi starši!

V tem poglavju so nanizani številni koristni nasveti, informacije in praktične izkušnje o prehrani vašega dojenčka. Koristno jih uporabite in predvsem ne pozabite:

**VSAK OTROK JE NEKAJ POSEBNEGA, VESELITE SE TAKŠNEGA, KAKRŠEN JE!**

**DOJENČKA NE SILITE S HRANO, PUSTITE MU, DA V NJEJ UŽIVA!**

**ZDRAVSTVENI DELAVCI SMO VAM VEDNO NA VOLJO Z NASVETI GLEDE PREHRANE!**

## I. O dojenju

Materino mleko je za dojenčka v prvih 4-6 mesecih starosti idealna in najbolj kakovostna prehrana.

Odločitev ZA dojenje ima za dojenčka in vas številne prednosti.

Prednosti za vašega dojenčka

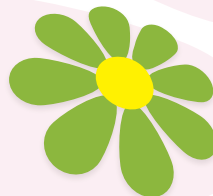
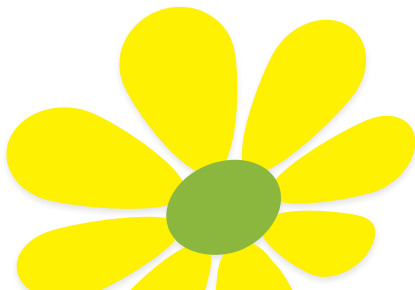
- Vaše mleko vsebuje ravno pravo količino in razmerje hranilnih snovi, mineralov in vitaminov, ki jih dojenček v prvih mesecih potrebuje za rast in razvoj.
- Vaše mleko vsebuje številna protitelesa, ki dojenčka ščitijo pred okužbami.
- Vaše mleko je najbolj kakovostna prehrana, zastonj, na voljo ob vsakem času in vedno v pravi obliki, pravilne temperature in popolnoma čisto.
- Dojeni otroci so redko predebeli, manj jih napenja, dlje spi in redkeje po obrokih bljuvajo.
- Dojenje pomeni tesen telesni kontakt mamice in dojenčka, ki daje občutek varnosti in toplote.

## Prednosti za doječe matere

- Maternica se prej vrne v normalno velikost.
- Po porodu doječe matere prej shujšajo, ker večina maščob, ki se v nosečnosti nalagajo, ob dojenju izgine.
- Dojenje očvrsti dojke in izboljša njihovo obliko.

## Prve dni po porodu

- Dojenčka dajajte prve dni po porodu k prsim zelo pogosto in za kratek čas (le za nekaj minut). Vsakokrat mu ponudite obe dojki, da se bradavice počasi utrdijo.
- Dojke začnejo izločati mleko tretji do peti dan po rojstvu. V prvih dneh izločajo t.i. mlezivo, prvo mleko, ki ga je zelo malo, a je izredno bogato z eljakovinami in protitelesi. Dojenčku za prehrano popolnoma zadošča in ga zavaruje pred okužbami, zato je pomembno, da mu ga ponudite. Tri tedne po porodu začnejo dojke tvoriti zrelo mleko.
- Ne bodite nestrpni in ne obupajte takoj, če ob dojenju nastopijo težave. Dojenje je nekaj novega za vas in vašega dojenčka, zato oba potrebujeta nekaj časa in potrpljenja, da se ga navadita.
- Vedite, da količina mleka ni prav nič odvisna od velikosti vaših dojk.
- Večina mater je prve tedne po porodu bolj občutljivih in negotovih, zato si nikar ne dovolite, da bi vas majhni problemi in neprijetnosti preveč obremenili in vam vzeli samozaupanje.
- Če se vam zdi, da nimate dovolj mleka, dojenja ne smete kar takoj opustiti. Zaupajte vase, posvetujte se s patronažno sestro ali obiščite otroško posvetovalnico oz. izbranega pediatra. Svetujemo vam nekajkratno kontrolo dojenja z merjenjem telesne teže dojenčka pred dojenjem in po njem.





## Priprava za dojenje

- Za dojenje potrebujete čas in mir, da se lahko popolnoma sprostite in pozabite na skrbi in težave.
- Dojenčka dojite sede ali leže, kakor vam bolj ustreza. Med dojenjem ga držite v naročju, glavica naj mu počiva v pregibu komolca, pri čemer pazite, da bo glavica višje od želodčka, hrbet in zadnjico pa mu podprite z dlanjo. Dojenčkova usta naj bodo v višini bradavice. Z drugo roko primite dojko s palcem in kazalcem, z bradavičko se nežno dotaknite dojenčkovega lička in dojenček se bo odzval tako, da bo odprl usta in poiskal bradavico.
- Dojenček bo v nekaj dneh obvladal tehniko dojenja in dojenje povezal s hrano in ugodjem.
- Ne poskušajte nahraniti dojenčka takrat, ko je razdražen in močno joka. Najprej ga potolažite in pomirite ter ga šele potem pristavite k prsim.

## Pravilna tehnika dojenja

- Med dojenjem mora dojenček nemoteno dihati skozi nos. Skrbite, da bo njegov nosek vedno čist in prehodan, ter pazite, da mu ga z dojko med dojenjem ne zamašite.
- Če mleko iz dojke teče prehitro in se dojenčku med hranjenjem zaletava, pritisnite s prsti nad in pod bradavico in mlečni tok se upočasni.
- Med dojenjem se mora dojenček z ustnicami dotikati roba med kolobarjem bradavice in kožo dojke, saj le na tak način iz dojke priteče mleko.
- Med dojenjem se z dojenčkom nežno pogovarjate, smehljajte se mu in ga glejte v oči. Dojenček bo zadovoljstvo ob hranjenju povezal z vašim glasom, obrazom in vonjem.
- Če imate dovolj mleka in ste svojega dojenčka pri prejšnjem obroku nahranili pri eni dojki, mu pri naslednjem obroku ponudite drugo; če pa ste dojenčka pri prejšnjem obroku nahranili pri obeh dojkah, mu pri naslednjem obroku najprej ponudite dojko, pri kateri ste pri prejšnjem obroku nehali. Ko dojenček dojko dobro izprazni, z dojenjem nadaljujete na drugi dojki. Dobro izpraznjene dojke so refleksi, ki je potreben, da se dojke ponovno napolnijo z mlekom, in pogoj, da boste svojega dojenčka nemoteno dojili.

## Kako dolgo in kako pogosto

- Dojenček najmočneje sesa prvih 5 minut in takrat popije večino mleka, zato naj dojenje traja približno 10 do 20 minut.
- Dojenček mora dojko čim bolj izprazniti. Če mu to ne uspe, si ostanek mleka izbrizgajte sami.
- Po obroku dojenčka dvignite v pokončen položaj, si ga naslonite na ramo in nežno trepljajte po hrbtu, dokler se mu ne spahne zrak, ki se mu je med dojenjem nabral v želodčku in bi ga sicer tiščal.
- Dojenčka pristavite k prsim, ko je lačen in ga ne puščajte čakati do "ure" za obrok.
- Ko se dojenček naje, običajno zaspi in sam spusti bradavico. Če tega ne stori, ga ne smete kar potegniti od dojke, saj bi si lahko poškodovalin bradavico. Dojenčku nežno pritisnite na bradico ali pa mu s kazalcem zdrknite med bradavico in ustnice in bradavico bo spustil.

## Če v dojki še ostane mleko

- Če dojenček dojke ne izprazni popolnoma ali pa imate tako polne dojke, da iz njih mleko kar kaplja, si mleko izbrizgajte.
- Mleko izbrizgavajte, dokler iz dojke brizga. Ko mleko le še kaplja, z izbrizgavanjem odnehajte.
- Med izbrizgavanjem ne stiskajte bradavice, stiskajte ob robu med kolobarjem in kožo.
- Če je izbrizgano mleko namenjeno hranjenju dojenčka v času vaše odsotnosti, ga shranite v čisto posodo in takoj spravite v hladilnik. Mleko morate porabiti v naslednjih 24 urah.

## Skrb za dojke med dojenjem

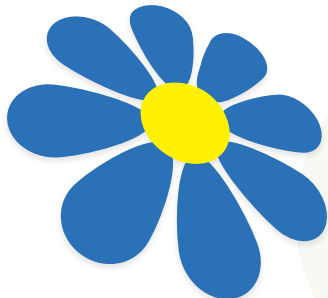
- Če le morete, si kupite poseben nedrček za doječe matere in izberite takega, ki se odpenja spredaj. Pomembno je, da je dovolj velik in vas ne tišči.
- Dojke in bradavice si umivajte vsak dan z mlačno vodo in pri tem uporabljajte nežno otroško milo.
- Po vsakem hranjenju si prsne bradavice skrbno obrišite. Vedno morajo biti suhe in kadarkoli je le mogoče izpostavljene zraku in nepokrite. Da ohranjate bradavice suhe, si jih pokrivajte s posebnimi blazinicami ali prepustnimi robčki, ki jih morate redno menjavati.
- Če imate na dojki uvlečeno bradavico, to ni razlog za prenehanje dojenja. V tem primeru uporabljajte poseben nastavek in z dojenjem nadaljujte.

## Težave z dojkami

- Če imate zelo polne in nabrekli dojke ter boleče bradavice, dojke obvlajajte s čim toplejšo vodo (kolikor prenesete). Odvečno mleko iz dojk izbrizgajte, da postanejo mehke, in nadaljujte z dojenjem čim pogosteje.
- Če imate razpokane bradavice, ki vam pri dojenju povzročajo zbadajoče bolečine, dojenčka na prizadeti dojki ne dojite, mleko pa si izbrizgajte.
- Če imate v dojki zamašene mlečne kanale, ki se otipajo kot majhne, boleče zatrdline, dojko večkrat dnevno obvlajajte s čim toplejšo vodo, jo narahlo masirajte in dojite čim pogosteje, da se kanal ponovno odpre.
- Če imate na dojki rdečo in na pritisk zelo bolečo otrdlino, se slabo počutite in imate povišano telesno temperaturo, je vaša dojka vneta in morate takoj k zdravniku.

## Da boste imeli dovolj mleka

- Vsak dan čim več počivajte in si vzemite nekaj časa le zase in za svojo sprostitev.
- Izogibajte se fizičnim in psihičnim obremenitvam in stresu.
- Vaša prehrana naj bo kakovostna, še posebej bogata z beljakovinami (mleko, sir, meso), vitamini in minerali (zdrava dopolnilna prehrana). Vsak dan popijte dovolj tekočine (vsaj dva litra), saj jo z dojenjem nenehno izgubljate. Uživanje alkoholnih pijač, močno začinjene in težko prebavljive hrane ter kajenje v času dojenja opustite.
- Ne obremenjujte se s hišnimi opravili, sprejmite pomoč sorodnikov in prijateljev.
- Dokler dojite, se izogibajte jemanju zdravil. V primeru bolezni svojega zdravnika opozorite, da dojite.
- Dokler dojite, ne jemljite kontracepcijskih tablet, ker zmanjšujejo količino mleka. Po nasvetu ginekologa se raje odločite za kako drugo obliko zaščite.



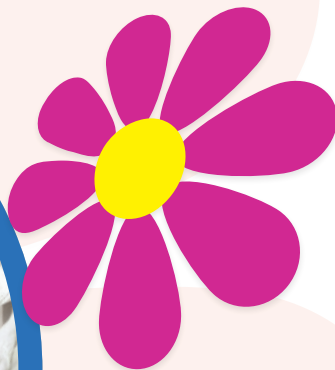
## Odstavljanje od prsi

Odstavljanje mora biti postopno, najbolje po 6. mesecu, ko dojenček že uživa dopolnilno hrano. Zjutraj mu še vedno ponudite prsi, ker so takrat najbolj polne, pri ostalih obrokih pa mu najprej ponudite drugo hrano in šele potem dojko. Tako začnejo dojke polagoma tvoriti manj mleka in dojenčka postopno odstavljate od prsi. Nazadnje opustite dojenje pred spanjem, saj dojenčka to ne le nahrani, ampak tudi umiri in uspava.

**ČE JE VAŠ DOJENČEK ZDRAV, DOBRO RAZPOLOŽEN,**

**ČE NJEGOVA TEŽA STALNO NARAŠČA,**

**IMATE MLEKA GOTOVO DOVOLJ!**



## II. O prehrani z mlečnimi formulami

Če dojenje ni možno, svojemu dojenčku ponudite prilagojeno mlečno formulo po steklenički. Izberite mlečno formulo, ki bo zanj najboljša. Glede izbire se posvetujte v otroškem dispanzerju oz. z izbranim pediatrom ali s patronažno sestro.

### V prvih dneh po rojstvu

- Tudi če svojega dojenčka ne boste dojili, ga prve dni po porodu dajajte k prsim, ker te izločajo prvo mleko t.i. mleziivo, ki je izredno bogato z beljakovinami in protitelesi, in je prav, da ga vaš dojenček dobi.
- Prve dni po porodu dojenčku ponudite stekleničko vedno, ko je lačen, saj bo spil le toliko mleka, kot ga potrebuje. Po nekaj tednih se bo urnik hranjenja uredil in vaš dojenček bo lačen na približno 3 do 4 ure.
- Nič ni narobe, če dojenček ob obroku ne popije vsega mleka. Nikar ga ne silite z ostankom, saj ob vsakem obroku ni enako lačen.

### Izbira mlečne formule

- Najboljša izbira so prilagojene mlečne formule. Poznamo začetne in nadaljevalne.

**Začetne mlečne formule** so predelane tako, da so po sestavi in delovanju kar najbolj podobne materinemu mleku. Z začetno mlečno formulo hranimo dojenčka do dopolnjenega 6. meseca starosti. To mleko je zaradi zapletene predelave dražje, a potrebam vašega dojenčka najbolj prilagojeno. Ob njem bo postal čvrst in krepak.

**Nadaljevalne mlečne formule** so delno prilagojene mlečne formule, ki se priporočajo po dopolnjenem 6. mesecu starosti. Priporočljivo jih je uporabljati vsaj do 12. meseca, še bolje pa do 18. meseca otrokove starosti.

- Kravje mleko kot glavni obrok za prehrano vašega dojenčka v 1. letu starosti ni primerno.

## Kako izberemo stekleničke in dudice?

- Izberite stekleničke s širokim vratom iz nelomljivega materiala, ki držijo 250 ml in jih je lahko čistiti in pomivati, ter dudice, ki so oblikovane tako, da se kar najbolj prilagodijo dojenčkovim ustom.

## Priprava stekleničk, dudic

- Stekleničke, dudice, pokrovčke za stekleničke morate pred prvo uporabo razkužiti. Najprej jih umijte v topli vodi z detergentom in nato prekuhajte v vreli vodi. Voda naj vre vsaj 10 minut.
- Stekleničke in pokrovčke po vsakem hranjenju umijte, s posebno metlico očistite ostanke mleka, dudo obrnite in dobro zdrgnite, nato pa ves pribor splaknite in naložite v poseben, dovolj velik lonec, in prekuhajte v vreli vodi. Voda naj vre vsaj 10 minut.
- Iz praktičnih razlogov je dobro, da imate na voljo več stekleničk in dudic.

## Priprava mlečne formule

- Preden se lotite priprave mleka za vašega dojenčka, si vedno dobro umijte roke.
- Vodo za pripravo mleka zavrite v posebnem lončku. Vre naj vsaj 10 minut, nato jo ohladite na približno 40 °C.
- Zelo pomembno je, da pri pripravi mlečne formule natančno upoštevate navodila proizvajalca.
- V stekleničko vlijte natančno določeno količino vode in dodajte natančno določeno število meric mlečnega prahu. Vsaka merica mora biti napolnjena do vrha, vrh posnemite z nožem. Stekleničko nato narahlo stresajte, dokler se prah v celoti ne raztopi.
- Pripravljeno mlečno formulo je potrebno porabiti v dveh urah. Ostanke zavrzite.

## Hranjenje dojenčka

- Preden dojenčka nahranite, preizkusite temperaturo mleka. To naredite, tako da si kanete nekaj kapljic mleka na notranjo stran zapestja.
- Mleko mora teči iz stekleničke po kapljicah (nekaj kapljic na sekundo), ne sme pa teči v curku. Če mleko teče prepočasi ali prehitro, da se dojenčku med hranjenjem zaletava, pomeni, da je treba zamenjati dudo.
- Da bo mleko pritekalo pravilno in se v steklenički ne bo ustvarjal vakuum, pred hranjenjem pokrov na steklenički za trenutek odvijte.

- Najdite si miren in udoben prostor, udobno se namestite in si hrbet trdo podprite. Dojenčka primite tako, da vam njegova glavica počiva v pregibu komolca, hrbet na podlahti, glavica naj bo višje od želodčka. Nežno ga pobožajte po ličku, s katerim je obrnjen proti vam, in dojenček se bo odzval tako, da bo odprl usta.
- Stekleničko med hranjenjem držite tako, da sta dudu in vrat stekleničke vedno zalita z mlekom.
- Med hranjenjem se z dojenčkom nežno pogovarjajte, se mu smehljajte in ga glejte v oči. Prepustite mu ritem sesanja iz stekleničke in ga ne silite.
- Če ima dojenček zamašen nosek, mu bo to pri hranjenju povzročalo težave, zato mu pred obrokom nosek očistite, da bo prehodan.
- Dojenčka morate med hranjenjem vedno držati v naročju. Nikoli ga ne puščajte samega v ležečem položaju s stekleničko v ustih, saj v takem položaju težko požira, pogoltne dosti zraka in se mu hrana lahko zaleti.
- Če se vam zdi, da dojenčku izbrana mlečna formula ne ustreza, se glede izbire druge posvetujte v otroški posvetovalnici.
- Dojenčku vedno pripravite nekoliko več mleka, kot ga ponavadi popije, saj ni vedno enako lačen.
- Ostanek mleka zlijte proč in ga ne hranite za naslednji obrok.

## Število obrokov

- Prve dni po rojstvu ponudite dojenčku stekleničko vedno, ko je videti lačen. Sčasoma bo lačen na 3 do 4 ure.
- Dojenčka ne silite, da izprazni stekleničko do konca.
- Med mlečnimi obroki dojenčku za žejo večkrat dnevno ponudite nesladkan čaj ali prekuhano vodo, najbolje kar po žlički. Pri starosti 4-12 mesecev je dnevni okvirni vnos vode le s pijačami 400-820 ml. S prehodom na družinsko prehrano od 10. meseca naprej, otrok redno potrebuje dodatno količino v obliki pijač.
- V prehrani zdravega dojenčka, ki je dojen in/ali hranjen z mlečnimi pripravki, je v prvem šestmesečju potreben dodaten vnos tekočin pri povišani telesni temperaturi, povišani temperaturi okolja in zaradi suhih podnebnih razmer. Če dojenček bruha in/ ali ima drisko, mu je potrebno dodajati tekočino in elektrolite.

## Podiranje kupčka po hranjenju

- Dojenčka po hranjenju, lahko pa že vmes, dvignite v pokončen položaj, si ga naslonite na ramo, preko katere si položite pleničko, in ga nežno drgnite ali trepljajte po hrbtu, dokler se mu ne spahne oz. ne podre kupčka.
- Pri podiranju kupčka vaš dojenček izloči zrak, ki ga je pogoltnil med hranjenjem in bi mu sicer povzročal nelagodje in napetost.

## III. O dvovrstni prehrani

Preden se odločite za dvovrstno prehrano (to pomeni, da dojenčku poleg svojega mleka ponudite še mlečno formulo po steklenički, ker imate svojega mleka premalo), se posvetujte v otroški posvetovalnici.

Za prehrano po steklenički izberite mlečno formulo, ki je za vašega dojenčka najboljša in upoštevajte navodila iz poglavja Praktični nasveti o prehrani dojenčka pod naslovoma O dojenju in O prehrani z mlečnimi formulami.

Dojenčka najprej nahranite pri obeh dojkah in mu šele nato ponudite stekleničko. Pri nekaterih obrokih popije dojenček iz stekleničke kar precej mleka, pri drugih skoraj nič. Ponavadi popije največ mleka pri popoldanskih obrokih, ko je vašega mleka najmanj.

### **Dodajanje ima nekatere slabe strani:**

- zaradi dodajanja se količina mleka v dojkah zmanjša,
- dojenčki se ob steklenički polenijo in se jim iz dojke ne da več vleči,
- mamice izgubijo voljo, da bi se še trudile z dojenjem.

## IV. O dopolnilni prehrani

Med 4. in 6. mesecem dojenčku izključno mlečna prehrana ne zadošča več. Čeprav popije vedno več mleka, je po hranjenju videti nepotešen in je kmalu po obroku zopet lačen. To je znak, da dojenček potrebuje dodatne kalorije, ki jih dobi z dopolnilno prehrano.



## Spremembe v dojenčkovem jedilniku

- Uvajanje dopolnilne prehrane začnemo z zelenjavo, nadaljujemo z mesom, žitaricami in s sadjem ter nadaljujemo z ostalimi živili (vključno trdo kuhanim jajcem, mlečnimi izdelki, drobno mletimi oreščki,...).
- Pri uvajanju novih živil je pomembno, da dojenčka z njimi nikoli ne silite. Dajte mu čas, da se nanje navadi. Dojenčku dopustite, da se sam odloči, kaj mu je všeč in kaj ne, in se poskušajte čim bolj prilagajati njegovemu okusu.

## Prve žličke goste hrane

- Pri večini dojenčkov se najbolje obnese, če jim prve žličke dopolnilne hrane ponudite med običajnim mlečnim obrokom. Najprimernejši za to je v času kosila. Dojenčku prvo lakoto potešite z mlekom, vmes ponudite nekaj žličk dopolnilne hrane in nadaljujte z mlekom.
- Na začetku dojenčku ne ponujajte dopolnilne hrane pred mlečnimi obroki, ko je zelo lačen. Na tak način ga boste le spravili v jok.

## Kako začeti s hranjenjem po žlički?

- Izberite zelo majhno žličko, jo dojenčku nežno potisnite med ustnice in pustite, da hrano z nje poseša. Ne smete mu je potisniti pregloboko v usta, da se mu hrana ne zaleti.
- V začetku dojenčku ponudite samo nekaj žličk nove hrane, saj se mora počasi privajati na nove okuse in drugačno prehrano.

## Dojenčkov jedilnik se spremeni

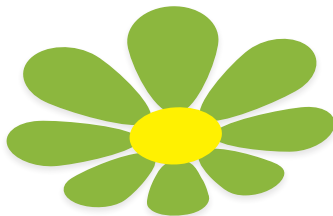
- Dojenček se bo postopno privadil na nove okuse in mlečne obroke nadomestil z obroki dopolnilne prehrane, razen zjutraj in zvečer. Tako se količina zaužitega mleka postopoma manjša, količina dopolnilne prehrane pa večja.
- Dojenčkov jedilnik mora biti raznovrsten, izbrana hrana pa kakovostna in polnovredna, bogata z vitamini, minerali, kakovostnimi beljakovinami in vlakninami.
- Zdrava, uravnotežena prehrana in zdrave prehrabene navade, ki se oblikujejo že v zgodnjem otroštvu, so pomemben dejavnik, ki zmanjšuje obolenja za boleznimi srca in ožilja, zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo in debelostjo v odraslem obdobju.

## Dojenčka navajamo na samostojnost pri jedi

- Kar nekaj mesecev bo trajalo, da bo vaš dojenček pri hranjenju postal samostojen. V začetku ga boste hranili vi in dojenček bo le odpiral usta, vendar ga morate neprestano spodbujati, da bo sodeloval tudi sam. Dajte še njemu žličko, pustite ga, da já z rokami in se ne jezite, če bo vse popackano.
- Dojenčku dajte občutek, da hrano uživa zato, ker mu je všeč in ker tako sam hoče, ne pa zato, ker vi tako hočete.

## Kakšno hrano ponuditi dojenčku

- Sprva dajajte dojenčku čim bolj kremasto in spisirano hrano, ki jo po potrebi še razredčite. Ko se dojenček nove hrane privadi, mu jo začnite postopoma dajati v večjih koščkih. Ni je potrebno več pasirati, lahko jo samo pretlačite z vilico.
- Dojenčku ne smete dajati hrane, ki bi se mu v grlu lahko zataknila ali zašla v sapnik. Predvsem mu ne ponujajte raznih bonbonov, žvečilnih gumijev, arašidov, orehov, lešnikov.
- Hrana, ki jo pripravljate za dojenčka, mora biti neoporečna, čista in dobro pripravljena, meso mora biti vedno dobro prekuhan.
- Za pripravo jedi uporabljajte samo zdrava, sveža, zrela in neoporečna živila in ne pozabite na higieno rok in čistočo tako pri pripravi hrane kot pri samem hranjenju.
- Potrudite se, da pri hranjenju ne boste napeti, nervozni in užaljeni, če dojenček ne bo pojedel vsega, kar ste mu pripravili.
- Dojenčku v času med obroki ne ponujajte raznih priboljškov, piškotov, čokolade, sladkih pijač in podobnega. Dojenček bo tako kar naprej nekaj žvečil in ob času za obrok ne bo zares lačen. Poleg tega ti "sladki priboljški" pospešujejo zobno gnilobo in debelost.





## Prebavne težave pri dojenčkih

1. leto življenja sodi med najintenzivnejša obdobja, saj sta rast in razvoj otroka v tem obdobju najhitrejša. Če je dojenček zdrav in brez težav, v prvih 6 mesecih življenja podvoji svojo porodno težo, ko dopolni 1. leto življenja, pa celo potroji.

Prav prebavne težave so tiste, ki starše v tem obdobju najbolj vznemirjajo in so najpogostejši vzrok za obisk pri pediatru.

**Najpogostejše prebavne težave, ki pestijo dojenčka v 1. letu življenja, so:**

- bljuvanje, polivanje in bruhanje,
- trebušni krči ali kolike,
- zaprtje (obstipacija).

## Bljuvanje, polivanje in bruhanje

Bruhanje je v otroškem obdobju izredno pogost pojav, ki vedno zaskrbi otrokove starše ali skrbnika. Ker je bruhanje lahko znak resne bolezni, je potrebno, da vsakega otroka, ki bruha, pregleda pediater.

**Kako ločimo bljuvanje, polivanje in bruhanje?**

**Bljuvanje** ali **polivanje** (s tujo besedo **regurgitacija**) imenujemo nehotno vračanje želodčne vsebine skozi usta, brez sile, običajno v blagi meri. Pojavlja se v obdobju od rojstva do otrokovega 1. leta starosti, ko v večini primerov tudi mine.

**Bruhanje** ali **bruhanje v loku** pomeni vračanje želodčne vsebine s silo skozi usta, običajno nehotno, združeno s predhodno slabostjo in siljenjem na bruhanje (nauseo).

## Kaj povzroča bljuvanje?

Najpogostejši vzrok za bljuvanje ali polivanje je t.i. **gastroezofagealni refluks**. **Gastroezofagealni refluks** je nehotno vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Želodčna vsebina je želodčni sok z encimi, hrana in pijača, ki ju je otrok zaužil, in slina, lahko pa tudi izločki trebušne slinavke in žolčnika.

Gastroezofagealni refluks je pogosta prebavna težava pri dojenčkih, saj ocenjujejo, da nastopi pri več kot 50-ih % dojenčkov v 4. mesecu starosti. Bljuvanje zaradi gastroezofagealnega refluksa se lahko pojavi takoj po rojstvu, najpogosteje pa v 2. do 6. tednu po rojstvu.

## Kakšni so vzroki za pojav bljuvanja – gastroezofagealnega refluksa pri dojenčku?

**Gastroezofagealni refluks** je pri dojenčku navadno posledica občasne sprostitve tonusa mišice zapiralke v požiralniku, ki sicer preprečuje vračanje hrane iz želodčka v požiralnik. Zato otrok bljuva. Predvsem po obrokih se mu kisla želodčna vsebina nehotno vrača v požiralnik in usta, dojenček pa lahko tudi bruha ali občasno celo bruhe v loku. Ponoči je polivanja običajno manj.

Pomembno vlogo ima tudi nenadno zvišan pritisk v trebušni votlini: npr. če otrok zajoka ali zakašlja, če mu mati menja plenice ali če se napenja pri odvajanju blata. Nekateri dojenčki z gastroezofagealnim refluksom imajo upočasnjeno »očiščevanje« sluznice požiralnika, hrana pa se tudi dalj časa zadržuje v želodčku. Pri otrocih, ki imajo vnetje sluznice požiralnika, pa nastane bolezensko znižanje tonusa mišice zapiralke v požiralniku. Zaradi vračanja kisle želodčne vsebine v požiralnik in skozi usta dojenček »diši po kislem« in ga je potrebno ves čas preoblačiti in negovati. To je huda obremenitev za otroka, mamico in vso družino.

Če je gastroezofagealni refluks izražen prekomerno, lahko povzroča bolezenska stanja, ki dojenčka zelo ogrožajo. V tem primeru govorimo o gastroezofagealni refluksni bolezni. Dojenček zaradi bljuvanja in bruhanja izgublja kalorije in ne napreduje na telesni teži. Zaradi vračanja kisle želodčne vsebine lahko nastopi vnetje sluznice požiralnika, slabokrvnost ali celo bruhanje krvavkaste vsebine. Če kisla želodčna vsebina zaide v dihala, lahko povzroča vnetje glasilk, aspiracijsko pljučnico ali ponavljajoče se bronhitise.

## Kako lahko pomagamo otroku, ki ima gastroezofagealni refluks?

Evropsko združenje za otroško gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano (ESPGHAN) je izdalo priporočila za zdravljenje otroka z gastroezofagealnim refluksom:

### **pogovor s starši:**

Če otrok bljuva ali poliva, je najpomembnejše, da se starši pogovorijo z otroškim zdravnikom pediatrom, ki staršem razloži, za kaj gre, jih pomiri in jim svetuje.

### **prehransko zdravljenje:**

Prehransko zdravljenje pomeni, da dojenčku damo tako mleko, ki se bo v manjši meri vračalo v požiralnik in skozi usta - to pomeni zgostitev mlečnega obroka. Če je otrok dojen, mu obrokov seveda ne moremo zgostiti. Če pa je otrok hranjen z mlečno formulo, mu lahko pomagamo. Gostitev obrokov lahko svetujemo z 2 % riževo sluzjo (starši se priučijo priprave prehrane pri dietetiku). Za starše je enostavnejša uporaba že pripravljene zgoščene mleka proti polivanju in bljuvanju, ki je na slovenskem in evropskem tržišču že na voljo (antiregurgitacijska mleka AR – mleka proti regurgitaciji, t.j. polivanju in bljuvanju).

AR mleka so zgoščena z rožičevo ali koruzno moko. Učinek AR formul z rožičevo in koruzno moko je proučevalo več študij. Večina je prišla do zaključka, da je uporaba rožičeve in koruzne moke za zgoščevanje mleka varna in učinkovita. Pri dojenčku pa je možna preobčutljivostna (alergična) reakcija na sestavine rožičeve ali koruzne moke. Do sedaj je opisan v Evropi le en tak primer. Zgoščeno mleko AR je pomembno zaradi zmanjševanja regurgitacije in s tem manjše izgube kalorij, s tem pa je boljše pridobivanje telesne teže pri otroku. AR mlečne formule so primerne za zdravljenje regurgitacije pri otroku in gastroezofagealnem refluksu brez zapletov.

Nekateri priporočajo tudi pogoste, a po količini manjše obroke. Vendar se to priporočilo pri dojenčkih redko obnese, saj dojenček, ki ima pogostejše obroke, po obrokih tudi pogostejše poliva. Zaradi majhnega obroka hrane, pa je dojenček tudi lačen in veliko joka, kar povzroči še večjo zaskrbljenost in vznemirjenost pri starših.



### **položajno zdravljenje:**

Svetujemo, da ima dojenček dvignjeno vzglavje za 30 stopinj (tako v času spanja kot pri negi). Po jedi naj bo otrok vsaj pol ure v pokončnem položaju, obvezno naj podre kupček, glavico ima lahko naslonjeno na materini rami. Ko ga mamica položi v posteljico, naj bo sprva na varnem hrbtnem položaju z dvignjenim vzglavjem za 30 stopinj. Le pri nekaterih dojenčkih nad starostjo 6. mesecev se zdravnik lahko odloči za uvedbo položaja na trebuščku z dvignjenim vzglavjem.

### **zdravljenje z zdravili:**

Za zdravljenje z zdravili se odloči pediater, ki se tudi odloči, da po potrebi dojenčka pošlje v bolnišnico na preiskave.

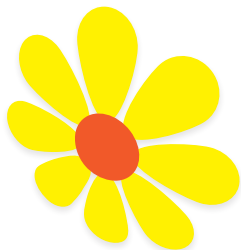
### **zdravljenje z operacijo:**

Zdravljenje z operacijo je pri otroku potrebno le redko.

## **Bruhanje pri dojenčku**

Ko starši pripeljejo dojenčka k zdravniku, je potrebno povedati:

- kdaj je otrok bruhal (na tešče, po jedi ali ponoči),
- kaj je otrok bruhal (sestavine hrane, mleka, žolča ali krvi),
- kolikokrat je bruhal,
- kako je bruhal (v loku s silo ali je bljuval brez sile),
- ali ima otrok ob bruhanju tudi temperaturo ali drisko,
- ali ima otrok pridružene bolečine v trebuhu, glavobol ali kakršnekoli druge znake bolezni.



## Zakaj otrok bruha?

Vzroki bruhanja v otroškem obdobju so lahko zelo različni. Omenili smo že gastroezofagealni refluks, otrok pa lahko bruha tudi zaradi številnih drugih bolezenskih stanj, kot so: preobčutljivost na kravje mleko ali druge sestavine v hrani (alergija), prirojena anatomska nepravilnost prebavil, presnovne bolezni, okužbe z virusi, bakterijami, zajedalci ali glivami, motnja v razgradnji in vsrkljivosti hranilnih snovi (malabsorbcija), zastrupitev z nepravilno shranjevano ali pripravljeno hrano, obolenje notranjih organov (jeter, trebušne slinavke), obolenje centralnega živčevja, prehladno stanje, pljučnica, angina in še številne druge bolezni.

Poznamo veliko hudih vzrokov za bruhanje pri otroku, lahko pa gre le za to, da je luknjica na cuclju dojenčkove stekleničke prevelika. S tem dojenčku preveč na hitro obremenimo želodček, zato bruha. V tem primeru je potrebno zamenjati cucelj.

Vsekakor priporočamo, da se starši pri vsakem otroku, ki bruha, posvetujejo s svojim pediatrom.



## Trebušni krči in kolike

Dojenček lahko joka zaradi trebušnih krčev ali kolik, ki jih lahko opišemo kot bolečine v trebuščku.

Nekateri dojenčki imajo občasne bolečine v predelu trebuha, ki niso organskega izvora in so združene z neutolažljivim jokom in nemirom, tako da se otročka ne da pomiriti niti z zibanjem, sprehajanjem, petjem ali hranjenjem.

Možnih vzrokov za nastanek je lahko več, natančen vzrok pa je težko določiti.

- Dojenčki v starosti od nekaj dni do 12.–16. tedna starosti imajo zelo pogosto občasne napade krčev ali kolik v trebuščku, ki jih spremlja neutolažljiv nemir ali jok.
- Krči ali kolike nastopajo pri enem od petih otrok, bolečine večinoma nastopijo med 2. In 3. tednom starosti.
- Pojavljajo se pri obeh spolih, pogosteje pa pri fantkih. Pri večini otrok je najhuje v 6. Tednu starosti, v starosti 12 tednov pa kolike postopno pojenjujejo.
- Pojavljajo se tako pri dojenih otrocih kot pri tistih, ki so hranjeni z mlečnimi formulami.
- Običajno se kolike pojavljajo v poznem popoldanskem ali zgodnjem večernem času.
- Dojenček s krči ali kolikami glasno joka, je nemiren, krči kolena, pogosto ima vetrove, lahko stiska pesti, v obraz je rdeč, okrog ust pa bled in se ga ne da potolažiti. Joka lahko tudi do dve ali tri ure skupaj, med jokom pa hlastno išče bradavico ali dudo, ki pa jo že v naslednjem trenutku zavrne. Včasih mu uspe zadremati za nekaj trenutkov, a se prav kmalu predrami s hudim jokom. Le začasno mu odleže po odvajanju blata in zraka.

### Najpogostejši vzroki za krče ali kolike pri dojenčkih so:

- nerazvitost prebavnega sistema,
- pospešeno gibanje črevesa (peristaltike),
- prekomerno hranjenje ali lakota otroka,
- če dojenček ob hranjenju zaužije preveč zraka,
- hrana je lahko preveč bogata z ogljikovimi hidrati (laktozo),
- slaba tehnika hranjenja, premajhna ali prevelika luknjica na dudi.

Dojenčki, ki imajo preobčutljivost (alergijo) na kravje mleko ali neprenašanje določene vrste hrane, imajo običajno hude trebušne krče ali kolike.



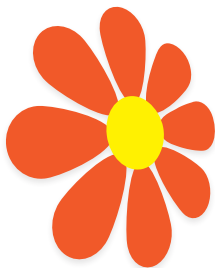
Ker je vzrokov za krče ali kolike pri dojenčkih veliko, je tudi načinov za lajšanje in odpravljanje teh težav veliko. Včasih pomaga že, če dojenčka pestujemo in nosimo, ga peljemo na sprehod in spremenimo okolje. Dojenčku lahko za lajšanje bolečin ponudimo čajne mešanice z dodatki komarčka, kumine ali pa morda kamilice, ki delujejo blagodejno in pomirjujoče.

Dobro je paziti, da dojenček v času hranjenja ne zaužije prekomerne količine zraka, da je luknjica na dudi ravno pravšnja, da je dojenček pred hranjenjem umirjen, dobro je podreti kupček (lahko po obroku, če je potrebno tudi že med njim). Pri dojenčku pazimo, da imamo ustaljen red in način hranjenja, prav tako ostalih opravil, priporočljivo pa je tudi čim manj vznemirjanj v popoldanskem in večernem času. Nekaterim dojenčkom pomaga masaža trebuščka v smeri urinega kazalca ali da ga položite na trebuh v svojem naročju in ga prav nežno trepljate po hrbtu.

Danes obstajajo posebne mlečne formule, ki imajo manjšo vsebnost mlečnega sladkorja (laktoze), dodan pa je škrob.

Še najboljše rezultate pa je pri nedojenih otrocih dosegla nova mlečna hrana, ki je posebej prirejena za otroke s prebavnimi težavami, saj le-te mnogokrat omili ali pa jih popolnoma odpravi.

Priporočamo, da dojenčka, ki ima trebušne krče, pregleda pediater, ki ugotovi morebitni bolezenski, organski vzrok težavam.



## Zaprtje (obstipacija) - motnje v odvajanju blata

Zaprtje (obstipacija) je pri dojenčku pogosta nadloga, s katero se srečujejo starši.

O zaprtju pri dojenčku govorimo, če dojenček odvaja manj pogosto ali pa je blato bolj trdo in je odvajanje oteženo, včasih celo boleče.

Večina zdravih novorojenčkov prvič odvaja blato (t.i. mekonij) v prvih 24. urah. V zelo redkih primerih šele v prvih 48. urah po rojstvu.

Dojenčki načeloma odvajajo večkrat dnevno, dojeni večinoma pogosteje. Če je dojen otrok zdrav in nima posebnih težav, je zanj pravilno in normalno, da odvaja po vsakem obroku, pa tudi, če ne odvaja nekaj dni. Če je dojenček ob tem brez drugih težav, ni vzroka za zaskrbljenost.

Blato je pri otroku odvisno od vrste hranjenja. Običajno opišemo otrokovo blato po barvi, gostoti oz. konsistenci in vonju. Pri dojenih otrocih je blato običajno zlato-rumene barve, nesmrdeče in mehkeše kot pri otrocih, ki so hranjeni z običajnimi mlečnimi formulami.

Bolj ko dojenček raste, bolj se ustaljuje ritem odvajanja in prehaja na ritem odraslih, ki predstavlja odvajanje en- do dvakrat na dan ali enkrat na dva do tri dni.

### Kakšni so znaki zaprtja pri dojenčku?

Dojenček z zaprtjem odvaja trdo blato, ki ga spremljajo bolečine v trebuhu, napenjanje, na površini blata se lahko pojavi celo sveža kri.

### Kakšni so vzroki zaprtja?

Ločimo **funkcionalne** in **organske** vzroke.

**Funkcionalni vzroki** so vzroki, ki niso bolezensko pogojeni. Sem spadajo nepravilna prehrana s premalo vlakninami, premalo zaužite tekočine, zmanjšano gibanje črevesa (motena peristaltika) in zadrževanje blata zaradi različnih psihičnih vzrokov. Funkcionalni vzroki so najpogostejši.

**Organski vzroki** so bolezenski vzroki zaprtja, kot so: boleznj prebavil, presnove, žlez z notranjim izločanjem, živčno-mišične in druge bolezni.

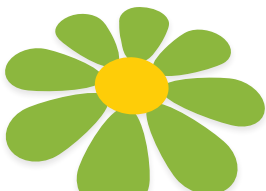
## Zdravljenje zaprtja

Zdravljenje zaprtja je odvisno od vzroka. Če je zaprtje organskega vzroka, je potrebno zdraviti osnovno bolezen, ki je povzročila zaprtje.

Zaprtje pri dojenčku je težava, zaradi katere mora dojenčka pregledati pediater. Starši naj se o težavah posvetujejo z zdravnikom. Nikakor ne svetujemo, da starši po lastni presoji otroku dajejo odvajalna sredstva, zeliščne kapljice ali druga »domača zdravila«. Le-ta lahko predpiše le zdravnik pediater.

### Če je zaprtje funkcionalno, pomagajo nekateri ukrepi:

- Pri dojenčku, ki nima organskega vzroka zaprtja, se svetuje pitje sladkanega čaja na tešče ali med mlečnimi obroki. Sladek čaj mu ponudimo vsaj pol ure pred ali po obroku, sicer se lahko zgodi, da nam bo v prvem primeru obrok odklonil, v drugem pa bo po obroku bruhal.
- Pri dojenčkih, ki so hranjeni z mlečnimi formulami, pa pomaga, če izberemo posebno vrsto mlečne formule, ki deluje proti zaprtju. Nekatere mlečne formule proti zaprtju vsebujejo prebiotike (ki med drugimi ugodnimi učinki tudi pospešujejo gibanje prebavil) in posebno prilagojeno maščobo (imenovano betapol), ki zmehča blato in s tem deluje proti zaprtju. Druge mlečne formule pa imajo večjo vsebnost laktoze (mlečnega sladkorja), ki ima ozmojni učinek (pritegne vodo v debelo črevo in s tem zmehča blato ter tako omogoča lažje odvajanje blata). Že po nekaj hranjenjih s posebnimi mleki, namenjenimi za dojenčke z zaprtjem, se blato občutno spremeni tako po barvi kot po trdoti (postane mehkejše).
- Ko dojenček začne dobivati vso dopolnilno prehrano, je zaradi zaprtja potrebna posebna dieta z obilico vlaknin (balastna dieta). Svetujemo tudi obilo tekočine, predvsem sadnih sokov, prav tako veliko svežega sadja in zelenjave (ne banan, korenja, odsvetujemo pa tudi čokolado, čokolino, čokolešnik in riž).



NAŠA PATENTIRANA FORMULA

# APTAMIL® PRONUTRA® 2 ZA PODPORO IMUNSKEMU SISTEMU\*



## Aptamil® Pronutra® 2

### Lactofidus®

naš nežen edinstveni postopek v katerem nastane L-laktat in z njim 3'GL: humani mlečni-oligosaharid (HMO), naravno prisoten v materinem mleku.

#### ✓ Prehranske vlaknine

Naša specialna mešanica oligosaharidov GOS/FOS

#### ✓ Imuno - hranila

Vitamin C in D, ki imata vlogo pri delovanju imunskega sistema

#### ✓ DHA\*\* in ARA

Omega-3 (DHA) in Omega-6 (ARA) večkrat nenasičene maščobne kisline

#### ✓ Vsebuje samo laktozo

BREZ DODANEGA PALMOVEGA OLJA

\* vitamin C in D, imata vlogo pri delovanju imunskega sistema

\*\* zakonsko predpisano za nadaljevalno mleko.



Edinstvena kombinacija hranil je bila razvita na podlagi rezultatov naših raziskav. Aptamil Pronutra 2 združuje naše raziskave v nežnem in inovativnem **Lactofidus® postopku**.

Aptamil® 2	Nadaljevalno mleko za dojenčke po dopolnjenem 6. mesecu starosti
Aptamil® 3	Nadaljevalno mleko za dojenčke po dopolnjenem 10. mesecu starosti
Aptamil® 1+	Nadaljevalno mleko za otroke po dopolnjenem 12. mesecu starosti
Aptamil® 2+	Nadaljevalno mleko za otroke po dopolnjenem 2. letu starosti

**POMEMBNO OBVESTILO:** dojenje je najboljša hrana za dojenčka in prinaša številne koristi za otroke in mamice.

# Aptamil® 1+ in 2+

Mleko za malčke po 1. in 2. letu starosti.

- ✓ **Imuno-hranila** Vitamini A, C in D imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- ✓ **Kalcij & vitamin D** Za normalen razvoj kosti
- ✓ **Železo** Ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina. Ima vlogo pri kognitivnih funkcijah.
- ✓ **ALA (Omega-3)** Za normalno delovanje možganov in živčnega sistema
- ✓ **Lactofidus®** naš nežen postopek v katerem nastane L-laktat in z njim 3'GL: humani mlečni-oligosaharid (HMO), naravno prisoten v materinem mleku.
- ✓ **Prehranske vlaknine** Naša specialna mešanica oligosaharidov GOS/FOS
- ✓ **Starosti primerna vsebnost beljakovin**
- ✓ **Vsebuje samo laktozo** (brez dodanega sladkorja)

BREZ DODANEGA PALMOVEGA OLJA



V stekleničko ali kozarček s primerno ohlajeno, predhodno zavreto vodo stresite ustrezno količino mleka v prahu Aptamil® 2 Pronutra ADVANCE. **Posodico zaprite in pripravek močno navpično stresajte vsaj 10 sekund.**



Izdelek vedno pripravljajte s čistimi rokami.

<sup>(1)</sup>Posebna mešanica prehranskih vlaknin-prebiotikov (galaktooligosaharidi in fruktooligosaharidi-scGOS/lcFOS 9:1) V mlečne formule smo jih dodali leta 2003. <sup>(2)</sup>Dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline imajo pomembno vlogo pri razvoju možganov, živčevja in očesne mrežnice. Te kisline so znane pod imenom  $\Omega$ -3 in  $\Omega$ -6, kot sta LA (linolna kislina) in ALA (alfa linolenska kislina) in njuni končni obliki, kot sta DHA-dokozaheksaenojska kislina in AA-arahidonska kislina. Prva jih je v mlečne formule dodala Milupa, in sicer leta 1992. <sup>(3)</sup>V letu 2019 smo dodali še oligosaharide humanega mleka 3'GL, ki so produkt našega edinstvenega tehnološkega procesa Lactofidus®.

**POMEMBNO OBVESTILO:** dojenje je najboljša hrana za dojenčka in prinaša številne koristi za otroke in mamice.

**NOVO**

# Aptamil® **ORGANIC** NADALJEVALNO MLEKO



**VSEBUJE  
VITAMINA  
C IN D, KI  
PODPIRATA  
NORMALNO  
DELOVANJE  
IMUNSKEGA  
SISTEMA**

**REZULTATI NAŠIH RAZISKAV  
SO NAS NAVDIHNILI K  
RAZVOJU EDINSTVENE  
KOMBINACIJE HRANIL**

Aptamil® ORGANIC 2 je mleko,  
ki združuje znanost in naravo  
ter vsebuje:

- ✓ Prehranske vlaknine GOS/FOS
- ✓ Vitamin C in D, ki imata vlogo pri delovanju imunskega sistema
- ✓ LCP: DHA\* (omega-3) in ALA\*, ki podpira normalen razvoj možganov in živčevja
- ✓ rastlinska olja

Brez dodanega palmovega olja

**40 LET RAZISKAV OTROŠKE PREHRANE.**

**POMEMBNO OBVESTILO** dojenje je najboljša hrana za dojenčka in prinaša številne koristi za otroke in mamice.  
\*zakonsko predpisano za nadaljevalno mleko

# BIO ŽITNE IN MLEČNE ŽITNE KAŠICE MILUPA

## Za lažji prehod na čvrsto hrano



BREZ DODANEGA  
SLADKORJA\*

BREZ  
KONZERVANSOV  
& BREZ BARVIL



Pomembno obvestilo: Materino mleko je najboljša hrana za dojenčka.

\*V kašicah so prisotni samo naravni sladkorji žitaric.

Kot sta odraščanje in vzgoja otrok umetnost,  
je njihovo hranjenje znanost.



**BREZPLAČNA 3-MESEČNA IZPOSOJA**  
TEHTNICE ZA SPREMLJANJE TEŽE  
NOVOROJENČKA.

Za izposojlo pišite na [info@milupa.si](mailto:info@milupa.si)



MERIT HP d.o.o.  
ZASTOPSTVO NUTRICIA  
Beograjska ulica 4, 1000 Ljubljana  
Tel.: 01/548 36 22  
Faks: 01/548 36 44

MODRA ŠTEVILKA  
● 080 15 36

[www.aptaclub.si](http://www.aptaclub.si) [www.hrana.merit-hp.si](http://www.hrana.merit-hp.si)  
[f aptaclub.si](https://www.facebook.com/aptaclub.si) [i aptaclub\\_slovenija](https://www.instagram.com/aptaclub_slovenija)  
[y Aptaclub Slovenija](https://www.youtube.com/AptaclubSlovenija)