

- Uvod • Umjetna ishrana (hranjenje bočicom)
  
- Prirodna ishrana (dojenje) • Uvođenje čvrste hrane

### Uvod

Zdravo novorođenče ima zrele reflekse sisanja i traženja usnama i može ga se početi hraniti neposredno po rođenju. Ako se dijete ne stavi na majčina prsa u rađaonici, prehrana u pravilu započinje unutar četiri sata po rođenju.

U prvom danu života normalno je bljuvanje i povraćanje sluzi. Ako to potraje duže, doktor ili sestra mogu nježno isprati ostatak sluzi uvođenjem sonde kroz nos do želuca.

U novorođenčeta koje se počelo hraniti nekim od zamjenskih mlijeka (umjetna hrana, "formula"), povraćanje može biti rezultat alergije na mlijeko. Tada se može primijeniti neko mlijeko koje ne stvara alergiju. Ako to ne pomogne, doktor dalje traga za uzrocima povraćanja. U novorođenčadi koja se hrane na prsima uzrok povraćanja valja tražiti u zapreci koja onemogućava pražnjenje želuca. Na humano mlijeko se ne javlja alergija.

Novorođenče smoči pelenu šest do osam puta dnevno. Uz to ima stolicu svaki dan tokom prvih nekoliko sedmica, krepko plače, ima jedru kožu i snažan refleks sisanja. Sve su to pokazatelji da se dijete dovoljno hrani, majčinim ili zamjenskim mlijekom, a to se potkrepljuje porastom tjelesne težine. Dugotrajan san između obroka obično ukazuje na dovoljnu količinu hrane, premda to u djece koja se hrane na prsima nije uvijek tako. Stoga novorođenčad na prsima doktor redovno nadzire kako bi spoznao hrane li se dovoljno.

### UMJETNA ISHRANA

(hranjenje bočicom)

U novorođenčeta koje će se hraniti bočicom za prvi se obrok daje sterilna voda, kako bi se ispitao refleks sisanja i gutanja, jer voda neće štetiti djetetu sa poremećajem hranjenja. Ako dijete ne povraća vodu, za sljedeći se obrok može dati zamjensko mlijeko. U rodilištu se dovoljnim smatra hranjenje novorođenčadi svaka četiri sata.

Adaptirano mlijeko primjerenog kalorijskog i vitaminskog sastava dostupno je u sterilnim bočicama od 120 ml. Majka ne treba nastojati da dijete za svaki obrok popije cijelu bočicu, već onoliko koliko želi. Količinu hrane valja postepeno povećavati tokom prve sedmice, od 30 ml ili 60 ml do 90 ml ili 120 ml šest puta dnevno.

U prvoj godini života prikladniji su adaptirani pripravci mlijeka (komercijalne formule) nego kravlje mlijeko. Premda kravlje mlijeko nije loša hrana za dojenče, siromašna je željezom koje je važno za razvoj crvenih krvnih zrnaca. Također se svakodnevno daju multivitaminske kapi koje sadrže vitamine A, C i D dojenčadi na umjetnoj ili prirodnoj prehrani, tokom prve godine života i tokom druge zime u hladnim predjelima gdje su djeca malo izložena suncu, pa je aktivacija vitamina D ograničena. U područjima gdje se vodovodna voda ne fluorira, hrani se može dodati fluor.

Djeci na umjetnoj prehrani za topla vremena ili kada se nalaze u vrućem i suhom okružju između obroka valja ponuditi vodu. Ponekad se dijete koje se neprikladno hrani mora dohraniti intravenski. U tom slučaju doktor traži uzrocima pothranjenosti.

## PRIRODNA ISHRANA

(Dojenje)

Majčino je mlijeko idealna hrana za dijete. Osim što osigurava nužne hranjive tvari u najprikladnijem obliku za probavu i apsorpciju, majčino mlijeko sadrži antitijela i bijele krvne stanice (leukocite) koje dijete štite od infekcije. Majčino mlijeko najbolje regulira kiselost i crijevnu floru, štiteći tako dijete od bakterijskog proljeva. Zbog te zaštitne uloge, djeca koja se hrane majčinim mlijekom rjeđe obolijevaju od zaraznih bolesti nego djeca na umjetnoj prehrani.

Prehrana na prsima ima prednosti i za majku, npr. omogućava majci prisan dodir sa njenim djetetom kakav se ne može ostvariti kod hranjenja bočicom. Prije zrelog mlijeka iz dojki se izlučuje rijetka žuta tekućina koja se naziva kolostrum. Kolostrum je bogat kalorijama, bjelančevinama i antitijelima. Ta su antitijela osobito vrijedna jer se uspješno apsorbiraju iz želuca. Tako dijete dobiva zaštitu od infekcija protiv kojih je njegova majka razvila antitijela.

Majčine bradavice ne zahtijevaju osobitu pripremu prije početka dojenja. Ručno izdavanje prije poroda može dovesti do infekcije grudi (mastitis) ili čak do preuranjenog poroda. Površina bradavica i areola prirodno se priprema za sisanje lučenjem zaštitnog podmazujućeg sloja. Tu zaštitu ne treba skidati.

Za ženu koja planira dijete hraniti na prsima može biti koristan razgovor sa ženom koja je uspješno dojila svoje dijete. Promatranje drugih majki dojilja i zapitkivanje mogu biti vrlo poučni i ohrabrujući.

Za uspješan podoj majka se udobno smjesti u opušteni položaj, može i sasvim ravno leći te se okretati na jednu i drugu stranu pružajući djetetu obje dojke. Dijete se smjesti sučelice majci koja pridržava dojkicu palcem i kažiprstom odozgo, a ostalim prstima odozdo i bradavicom lagano dotiče djetetovu donju usnicu. To potiče dijete da otvori usta i uhvati bradavicu. Majka pomaže djetetu staviti u usta cijelu bradavicu i areolu što sprečava oštećenje bradavice. Kada želi prekinuti dojenje majka prstom nježno pritisne djetetovu bradu i tako prekine sisanje.

U početku se dijete hrani na svakoj dojci po nekoliko minuta. Premda sisanje u majke potiče stvaranje mlijeka, ispočetka valja izbjegavati predugo sisanje. Oštećene bradavice nastaju zbog neprikladnog položaja bradavice u ustima djeteta za vrijeme sisanja i to je lakše spriječiti, nego liječiti. S druge strane, stvaranje mlijeka ovisi o ukupnom trajanju podoja. Podoj se postepeno produžuje sve dok se ne postigne dovoljno stvaranje mlijeka. Smatra se primjerenim desetak minuta na prvoj dojci i potom na drugoj dok se dijete ne zadovolji.

Za prvo dijete se stvaranje pune količine mlijeka očekuje unutar 72-96 sati. Za sljedeću djecu potrebno je kraće vrijeme. Ako je majka prve noći nakon poroda iscrpljena, obrok u 2 sata ujutro može se zamijeniti vodom. Ipak razmak između obroka prvih dana nikako ne smije biti duži od 6 sati. Dojenje je bolje provoditi po djetetovoj želji nego po vremenskom rasporedu. Slično tome i trajanje pojedinog podoja valja prilagoditi djetetovim potrebama.

Majka bi svoje dijete, osobito ako je prvo, za 7-10 dana po porodu trebala odnijeti doktoru kako bi procijenio je li dojenje uspješno i majku po potrebi savjetovao.

Česta pojava prvih dana dojenja je nabreklost dojki (postaju začepljene). To se može izbjeći čestim podojem. Bolnost se može smanjiti nošenjem ugodnog grudnjaka 24 sata dnevno. Izdajanje pod toplim tušem također može smanjiti napetost. Prije podoja majka ponekad mora manualno izdojiti manju količinu mlijeka kako bi omogućila djetetu da obuhvati ustima otečenu areolu. Ipak, pretjerano izdajanje između obroka može izazvati neprestanu bolnu prepunjenost i majka se treba izdojiti isključivo kada joj ta prepunjenost stvara znatnu nelagodu.

Neprikladan položaj djeteta na prsima izaziva oštećenje bradavica. Dijete bradavicu ponekad uhvati donjom usnom i siše je, iritirajući je. U tom slučaju majka palcem oslobađa donju usnu djeteta. Nakon hranjenja bradavice treba ostaviti da se osuše, a ne treba ih brisati niti ispirati. Majka po želji može bradavice osušiti sušilom za kosu na niskoj temperaturi. U vrlo suhom okruženju bradavice se mogu namazati hipoalergenim lanolinom ili neutralnom kremom. Ne treba izbjegavati štitnike za bradavice u grudnjaku.

Majci je u periodu dojenja potrebna osobita prehrana, prvenstveno bogata kalcijem. Mliječni proizvodi su izvrstan izvor kalcija, ali ako ih majka ne podnosi, uspješno se mogu zamijeniti orasima i zelenim lisnatim povrćem. Po izboru kalcij se može uzimati i u obliku nekog od peroralnih preparata. Dodatak vitamina nije nužan ako je prehrana dobro uravnotežena, a posebno je važan dovoljan unos vitamina C te B6 i B12. Valja znati da je prehrana prosječna Amerikanca siromašna vitaminom B6, a vegetarijanska prehrana vitaminom B12.

Odvajanje djeteta od dojke ovisi o potrebama i želji, kako majke tako i djeteta. Dojenje se smatra poželjnim kroz barem šest mjeseci. Postepeno odvajanje od dojke tokom nekoliko sedmica ili mjeseci lakše je i za majku i za dijete, nego nagli prestanak dojenja.

Odvajanje obično znači uvođenje kruće hrane, tako da se umjesto 8-10 podoja dnevno, kruća hrana daje do tri puta dnevno, a broj podoja se postepeno smanjuje. U dobi od sedam mjeseci, bočicom ili čašom voćnoga soka, izdojenim mlijekom ili zamjenskim mlijekom, valja zamijeniti jedan podoj dnevno. Pijenje iz čaše važan je razvojni doseg, a potpuno se može svladati do dobi od 10 mjeseci. Neka se djeca vežu za jedan ili dva obroka na prsima sve do dobi od 18-24 mjeseca. Dijete mora jesti krutu hranu i piti iz čaše i kada se hrani na prsima.

### UVOĐENJE ČVRSTE HRANE

Vrijeme uvođenja krute hrane određeno je djetetovim potrebama i spremnošću da je prihvate. Općenito, dojenčad ne treba krutu hranu prije šestog mjeseca života, premda je mogu nesmetano progutati od 3. ili 4. mjeseca. Gutanje krute hrane moguće je i ranije, ako se zalogaj stavi na stražnji dio jezika, ali je dojenčad obično odbija. Neki roditelji daju dojenčadi veće količine krute hrane kako bi prespavala noć. To ponekad nema takav željeni učinak, a prerano forsiranje krute hrane može dovesti do kasnijih poteškoća u prehrani. Mnoga dojenčad uzima krutu hranu nakon podoja ili obroka bočicom, što ih brzo rješava gladi, a pri tome se ne odriču zadovoljstva sisanja.

Od krute hrane najprije se primjenjuju jednovrsne žitarice (izbjegavaju se miješane), potom se uvodi voće i to također jedna po jedna vrsta, a potom i povrće. Preosjetljivost na hranu bit će lakše definirati ako se dojenčetu daje pojedina nova hrana kroz nekoliko dana. Kruta hrana daje se kašikom, kako bi dojenče savladalo novu tehniku prehrane.

Mnogi komercijalni pripravci dječje hrane, posebno kašice i supene mješavine sadrže puno škroba. Škrob ne sadrži vitamine niti minerale, visoko je kaloričan i za dojenče teško probavljiv. Neki gotovi pripravci dječje hrane imaju visoki sadržaj natrija, više od 200 miligrama po obroku. Sastav pojedinog pripravka istaknut je na kutiji. Usitnjena hrana pripremljena kod kuće jeftiniji je izvor cjelovitije i kvalitetnije prehrane.

Meso valja uvesti kasnije, nakon 7. mjeseca života, a tada mu valja dati prednost pred hranom bogatom šećerima, jer je dojenčadi potrebna velika količina bjelančevina. Ipak, brojna dojenčad odbija meso, pa ga valja uvoditi sa velikom pažnjom. Kako su mnoga djeca alergična na pšenicu, jaja i čokoladu, treba ih izbjegavati do godine dana. Med također valja izbjegavati do navršene godine dana, jer može sadržavati spore *Clostridium botulinum* koji u dojenčadi može uzrokovati botulizam, dok je u starije djece i odraslih bezopasan.