

ИСХРАНА ОДОЈЧАДИ И МАЛЕ ДЕЦЕ

КАРТИЦЕ СА САВЕТИМА



УЗ ФИНАНСИЈСКУ ПОДРШКУ:

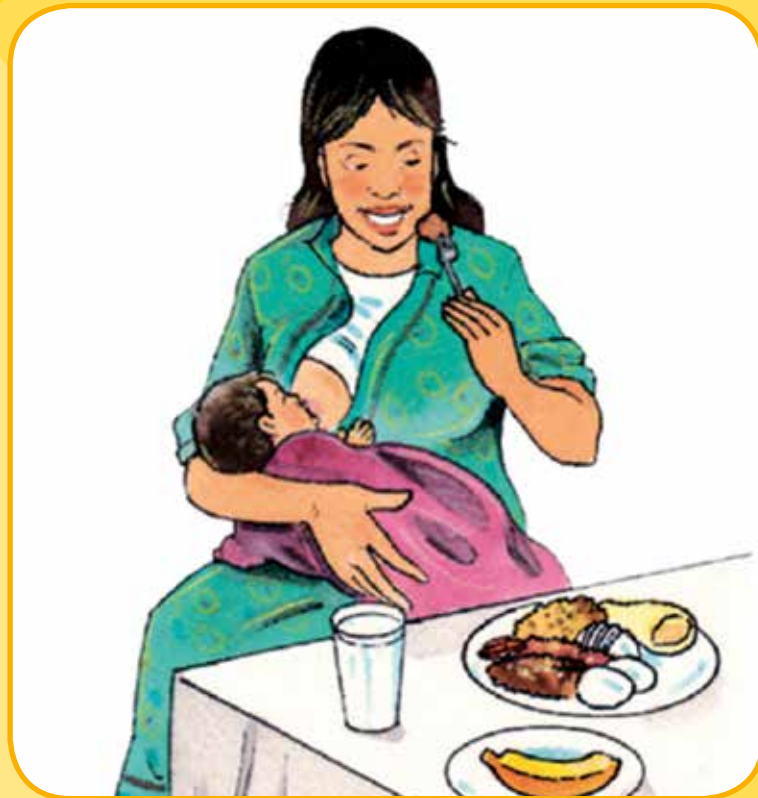


ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД



Препоруке за исхрану трудница и дојиља

- Осим главног оброка, који мајци обезбеђује енергију и хранљиве материје и који је неопходан за раст плода, сваког дана током трудноће узимајте и ужине.
- Ужина може бити воће или мали сендвич са млечним намазом/ сиром.
- У периоду дојења узимајте две ужине сваког дана, уз главне оброке који мајци обезбеђују енергију и хранљиве материје и који су неопходни за развој детета. Најбоље је јести уобичајене намирнице као што су грашак, пасуљ, сочиво, поврће и воће, млеко и млечне производе, јаја, рибу, пилетину и остала меса.
- Избегавајте да уз храну пијете чај и кафу, пошто они смањују апсорпцију хранљивих материја из хране, посебно гвожђа и цинка. Најбоље је смањити чај и кафу на једну до две шољице у току дана.
- Узимајте фолну киселину три месеца пре зачећа и наставите да је узимате заједно са гвожђем и касније, током трудноће и после порођаја, према упутствима лекара.
- У периоду трудноће и дојења узимајте витамине према препоруци лекара како би одојче задовољило своје потребе за витаминима из мајчиног млека и тако се заштитило од болести. Према националним препорукама капи витамина Д3 треба давати и детету у првој години живота.
- Уз храну користите со која садржи јод како би дете добило јод који је неопходан за развој мозга и тела.
- Посетите гинеколога бар четири пута током трудноће (прва посета треба да буде што пре након изостанка менструације).
- Ако је мајка инфицирана вирусом хумане имунодефицијенције (HIV), неопходно је да се утврди њено здравствено стање, да она долази на све заказане прегледе и да узима лекове према упутствима лекара (погледајте Картицу за изузетне случајеве број 3).
- Мајкама млађим од 18 година неопходни су додатна нега, више хране и више одмора него мајкама старијег животног доба, пошто је храна потребна и мајчином организму, који је још увек у развоју, а и плоду. Трудноћа пре навршене 18 године представља озбиљан здравствени ризик и за мајку и за дете.



Пре порођаја мајка треба да има на уму ове савете који ће њеном детету обезбедити најбољи почетак и оптималну исхрану:

- Први додир (кожа на кожу) непосредно након рођења, током првог сата, врло је важан, зато што помаже да се стабилизује природна телесна температура новорођенчета и зато што се ствара атмосфера интимности између мајке и новорођенчета, кроз комуникацију с њим преко свих пет чула, што ће му помоћи и да с лакоћом стигне до дојке.
- Треба учинити све што је могуће да би се новорођенче подојило током првог сата по рођењу.
- Рани подој ће помоћи новорођенчету да научи како да сиса и смањиће крварење код мајке.
- Мајчино прво млеко (колострум), чија боја нагиње жутој, одличан је извор хранљивих материја и антиоксиданаса и веома је значајно за здравље бебе.
- Мајчино млеко помаже да се беба заштити од болести и да се покрене прва бебина столица (меконијум).
- Бебу треба дојити увек када то тражи, и дању и ноћу. Што више мајка доји дете, то се више млека ствара код ње.
- Одојчету не треба давати воду нити било коју другу течност, јер му она није потребна.



- Искључиво дојење значи да се беби даје само мајчино млеко током првих шест месеци живота.
- Мајчино млеко обезбеђује све потребе за храном и водом током првих шест месеци (180 дана), чак и када одојче има високу температуру (мајка пије воду, а одојче узима воду преко њеног млека).
- Одојчету не треба давати ништа друго, чак ни воду, током првих шест месеци, јер то код бебе може изазвати болести, односно здравствене проблеме, на пример тешке дијареје, посебно ако вода није бактериолошки исправна.
- Исхрана одојчета која није искључиво дојење довешће до тога да оно мање сиса, што ће затим смањити стварање млека код мајке.
- Уколико је беба болесна, треба јој давати лекове према упутству лекара или здравственог радника и наставити са искључивим дојењем. Искључиво дојење је и тада најбољи начин исхране за бебу.

Напомена за здравственог радника

Сматра се да је неопходно дојити увек када беба то тражи, јер се тако обезбеђује стварање мајчиног млека у количини која је беби потребна.



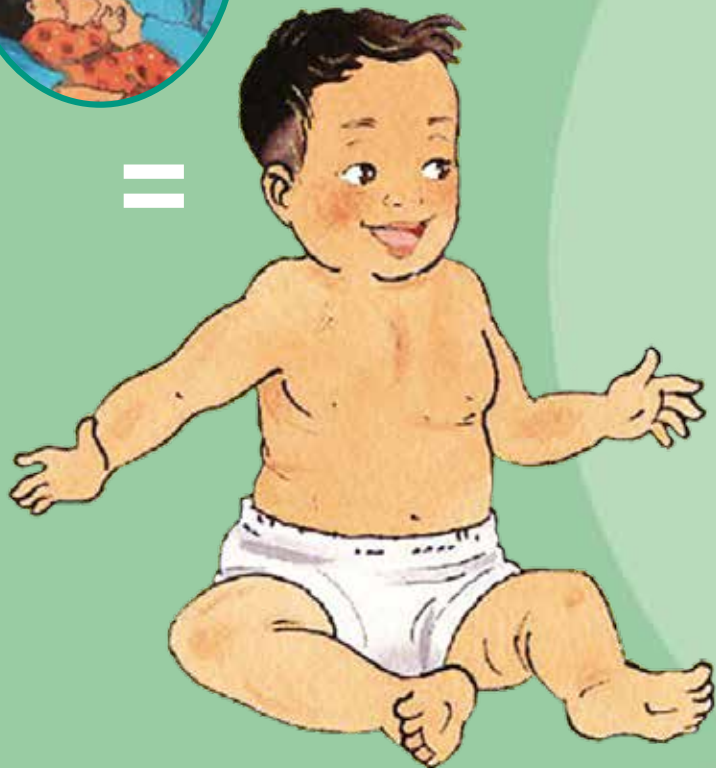
- Мајчино млеко обезбеђује све потребе за храном и водом код детета током првих шест месеци живота.
- Искључиво дојење штити бебу од бројних болести, као што су тешка дијареја и упале дисајних путева (нарочито средњег уха и плућа).
- Мешовита исхрана значи да се беба храни мајчиним млеком уз додавање друге хране или течности (млечна формула за одојчад, млеко животињског порекла или вода).
- Мешовита исхрана повећава ризик од оболевања бебе (дијареје, упале средњег уха или плућа), а као и лоша исхрана, може довести до застоја у развоју.
- Храњење бебе другом храном или течношћу (млечном формулом за одојчад, млеком животињског порекла и водом) пре него што напуни шест месеци може нашкодити желуцу бебе. Мешовита исхрана смањује заштиту коју пружа искључиво дојење помоћу антитела која беба добија кроз мајчино млеко.
- Неки људи верују да ће, ако се беба искључиво доји током првих шест месеци, непрекидно дању и ноћу, и ако мајка нема менструацију, мајка бити заштићена од нове трудноће, али тај начин заштите није поуздан.

Напомена за здравственог радника

Ако је мајка инфицирана вирусом хумане имунодефицијенције (HIV), погледајте **картицу за посебне ситуације бр. 3** са подацима о вирусу хумане имунодефицијенције (HIV) и исхрани одојчади.



=



+



+



+



=



- Дојите одојче увек када то тражи, дању и ноћу.
- Дојење повећава количину мајчиног млека.
- Плач се, као знак глади, појављује касније. Ово су рани знакови који указују на то да је беба гладна:
 - учестало покреће очи испод капака или отвара очи, отвара уста, пружа језик напоље и окреће главицу у потрази за дојком,
 - испушта пригушене гласове (цвиљење и стењање),
 - сиса руке, прстиће.
- Беба треба да заврши дојење из прве дојке пре него што је мајка пребаци на другу страну (ако је још увек гладна). Пребацивање са једне дојке на другу пре него што се заврши дојење на првој дојци спречава бебу да искористи млеко које надлази касније. Млеко које прво надође садржи висок проценат воде и утољава жеђ одојчета. Млеко које надође касније садржи масти које су неопходне за развој бебе, нарочито мозга, и утољава глад.
- Ако је беба болесна, поспана или има малу телесну тежину, треба је будити најкасније на свака два сата да би сисала.
- Пожељно је да се не користе флашице за млеко са вештачким цуцлама или шоље које имају уске отворе како би се избегла забуна око брадавица (вештачких цуцли и мајчиних брадавица). Поред тога, чистоћа ових посуда се тешко одржава, па оне могу, ако нису стерилисане, да изазову болести код бебе. Зато такве цуцле треба заменити малом шољом.

Напомена за здравственог радника

Ако мајка није сигурна да ли беба узима довољно млека, треба помоћи мајци да створи самопоуздање тако што ће јој се више пута показати како да стави одојче на груди.

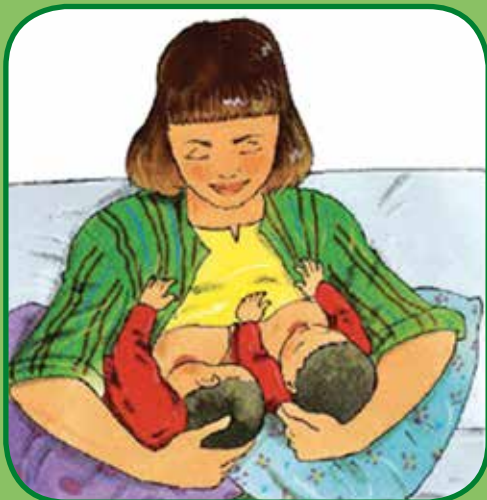
Можете бити сигурни да одојче узима довољно хране, тј. мајчиног млека:

- када је активно и брзо реагује,
- када му се повећава телесна тежина (погледати здравствени картон бебе или карту развоја),
- када пишки шест или више пута дневно (мокраћа светле боје) током периода искључивог дојења.

Ако мајка није сигурна да ли беба довољно добија на тежини, треба да је одведе код педијатра.



- Одговарајући положај помаже и беби да добије одговарајућу количину мајчиног млека и мајци да произведе добру количину млека.
- Одојче је у правилном положају када лежи:
 - право на једној страни тако да су му ухо, раме и кук у правој линији, а да врат није извијен нити искренут напред или забачен далеко уназад,
 - близу мајчином телу, приљубљено уз њу, тако да мајка може да привуче бебу на груди, а не да приближава дојку беби,
 - ослоњено на главу и на рамена, а ако је тек рођено, када је ослоњено читавим телом,
 - окренуто носом ка дојци, према брадавици, да би тако стигло до дојке.
- Постоји неколико положаја за дојење:
 - загрљај (најраспрострањенији положај),
 - положај на супротној руци (положај погодан за мање одојче),
 - полагање одојчета на бок (дозвољава мајци да се током дојења одмори, а користи се и преко ноћи),
 - положај испод руке (погодан после порођаја царским резом, ако се јавља бол у брадавицама, односно приликом дојења близанаца или мањег одојчета).



- Топао, нежан однос мајке и бебе омогућава да се произведе довољна количина мајчиног млека..
- Правилно прихватање дојке и ефикасно дојење су најбоља заштита од настајања рагада на брадавицама.
- Дојење не сме бити болно.
- Мајка треба да потражи помоћ за правилно постављање бебе на дојку, уколико је дојење болно.
- Постоје четири знака који показују да ли беба добро прихвата дојку:
 - бебина уста су широм отворена,
 - може да се види горњи део круга тамне боје око брадавица изнад бебиних уста, више него доњи део,
 - доња усна бебе иде ка споља и извртута је,
 - бебина брада додирује груди мајке.
- Ово су знаци доброг и ефикасног дојења:
 - беба сиса дубоко и споро, заустављајући се понекад на неколико секунди,
 - мајка може да чује звук гутања млека,
 - дојење је за мајку пријатно и безболно,
 - када беба заврши са сисањем, оставља дојку и види се да је задовољна и опуштена,
 - дојке су после дојења још нежније,
 - бебини образи су током дојења пуни и не увлаче се на унутра.
- Дobar рефлекс сисања бебе помаже мајци да производи млеко и утоли глад бебе.
- Када беба заврши са сисањем из прве дојке, мајка треба да је пребаци на другу. Беба тако стимулише производњу млека у обе дојке и добија хранљиво млеко које ће је заситити.



Дојење новорођенчета са малом телесном тежином

- Компоненте мајчиног млека одговарају потребама за храном код одојчади са малом телесном тежином.
- Најбоље млеко за одојчад са малом телесном тежином и за превремено рођене бебе јесте мајчино млеко, и то од сопствене мајке.
- Два положаја – загрљај и положај испод руке – најбољи су положаји за дојење одојчета са малом телесном тежином.
- Очекује се да ће одојче сисати дуго и да се неће често заустављати током сисања да би се одморило. Најбоље би било да беба сиса често како би се навикла на дојке и како би се подстакло стварања млека.
- Бебама са малом телесном тежином највише одговара споро и довољно дуго дојење. Важно је да беба стално додирује груди. Ако мајчина кожа додирује кожу бебе, то помаже стабилизацији телесне температуре бебе, њеном дисању, њеном развоју и стварању млека код мајке.
- Најбоље је да одојче крене да сиса пре него што почне да плаче.
- Ови знаци указују на глад код одојчета:
 - више покреће очи испод капака или отвара очи,
 - отвара уста, пружа језик напоље и окреће главицу у потрази за дојком,
 - чују се пригушени звуци (цвиљење и стењање), сиса руке, прстиће.

Напомена за здравственог радника

За веома малу бебу (мање од 1,5 кг према препорукама Светске здравствене организације) директно дојење током првих недеља можда неће бити могуће. Мајку треба научити како да измлаза млеко из груди и да њиме храни бебу из шоље.

Додиривање кожом на кожу у положају кенгура обезбеђује топлину код бебе и блискост са мајчиним грудима.

Положај кенгура охрабрује бебу на рано и искључиво дојење, кроз директно сисање дојки или прехрањивањем мајчиним млеком које је измлазано из груди, из шоље.



Како да мајка ручно измлаза млеко из груди и нахрани одојче из шоље

- Мајка треба да има услове да стално одржава чистоћу руку и прибора који се употребљава.
- Мајка треба да пере руке сапуном и текућом водом.
- Мајка треба да употребљава посебне стерилне шоље за скупљање млека, а ако то није могуће, може да употреби чисту посуду пошто је претходно искува у кључалој води ради стерилизације.
- Мајка треба да буде одморна када измлаза млеко из груди.
- Корисно је да мајка масира груди топлим памучним пешкиром како би стимулисала проток млека у млазу и да обрати пажњу на брадавице, да их извлачи и благо ротира држећи их између прстију.
- То ће најбоље урадити ако стави палац и кажипрст око брадавице, а остале прсте на доњу страну дојке, иза прстена тамне боје.
- Млеко ће потећи у облику капи или танких млазева. Млеко треба скупљати директно у чисту и стерилисану посуду.
- Треба избегавати трљање коже, јер то може изазвати појаву модрица, и не треба притискати дојке јер ће то довести до заустављања млека.
- Дојке треба масирати свуда око тамног прстена брадавице.
- Млеко из једне дојке треба измлазати 3–5 минута од тренутка када потече, па чак и краће, а затим се треба пребацити на другу дојку (измлазање треба да траје колико и из прве дојке). Мајка треба да понавља измлазање млека из обе дојке 20–30 минута. Треба испразнити обе дојке и пребацивати се са једне на другу и више пута ако је потребно.
- Мајчино млеко треба сипати у чисту, стерилисану посуду и ту посуду треба покрити. Млеко се може чувати 6 до 8 сати на хладном месту или 24 сата на највишој полици фрижидера.
- Измлазано млеко се беби даје из шоље, и то тако што се шоља примакне доњој усни бебе, а беби се допусти да узима мале количине млека тако што ће лизати млеко језиком. Млеко не треба сипати беби у уста.
- Беби не треба давати млеко из посуде у којој се чува (да би се избегло да млеко у посуди за чување дође у додир са пљувачком и поквари се), него треба сипати довољну количину у шољу из које се млеко пије.
- Најбоље би било да се не користе флашице за млеко са вештачким цуцлама, вештачке цуцле или шоље са уским отворима зато што се њихова чистоћа тешко одржава, па се на њима брзо могу развити непожељни микроорганизми, који доводе до болести.



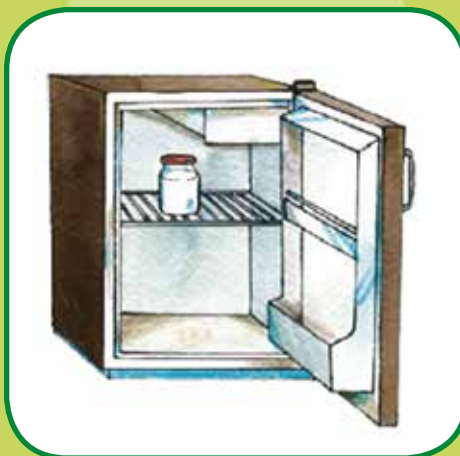
Када је мајка која доји одвојена од бебе

- Мајка треба да научи како да измлаза млеко из дојки након рођења бебе (картица са саветима бр. 9).
- Мајка треба искључиво да доји бебу током првих шест месеци живота.
- Ако је мајка принуђена да буде одвојена од бебе, треба да измлаза млеко из груди пре него што изађе из куће и да га чува на одговарајућем месту да би се оно дало беби док је мајка одсутна.
- Када није са дететом, мајка треба да измлаза млеко из груди 6–8 пута дневно да би задржала проток млека и спречила његово згрушавање у дојкама.
- Мајка треба да зна како да нахрани бебу млеком из груди које је измлазала у отворену шољу. Беба се храни у положају који је најсличнији природном положају за дојење.
- Млеко измлазано из груди мајке (које се чува у покривеној посуди, на хладном месту) остаје исправно четири до шест сати, чак и на високим температурама.
- Најбоље је да мајка што чешће доји бебу када је са њом, што значи да је чешће доји ноћу и у дане викенда.
- Ако је могуће, било би добро да мајка поведе бебу са собом на посао, или да оде до ње за време паузе, или да неко донесе бебу мајци да је подоји током паузе на послу.
- Остали чланови породице и друга деца требало би додатно да помажу мајци у нези одојчета и у обављању кућних послова.
- Уколико дође до престанка стварања млека услед прекида дојења, учесталим дојењем, већим уносом течности и истрајном жељом да се доји може се успоставити релактација (поновно отпочињање стварања млека).

Напомена за мајку која је запослена

Запосленој мајци која доји требало би омогућити:

- да одвоји одређено време за дојење бебе на радном месту,
- флексибилно радно време,
- погодна места за измлазање и чување млека на радном месту



**Одржавање чистоће је неопходно да би се избегла дијареја,
односно други здравствени проблеми и болести.**

- Оперите руке водом и сапуном пре припремања хране.
- Оперите руке и себи и беби водом и сапуном пре узимања оброка и користите чисте посуде и чаше.
- Не користите флашице за млеко са вештачким цуцлама, вештачке цуцле или шоље са уским отворима зато што се њихова чистоћа тешко одржава, па се брзо могу развити непожељни микроорганизми, који доводе до болести.
- Чувајте храну за децу на безбедном и чистом месту.
- Перите руке водом и сапуном након употребе тоалета, промене пелена и прања бебине гузе.

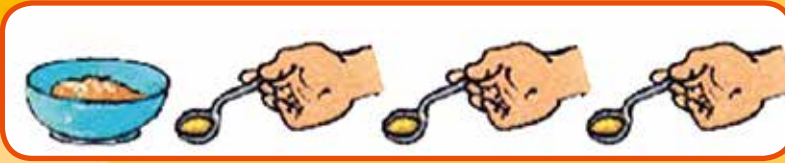


12 Увођење одговарајуће немлечне хране у исхрану када беба напуни 6 месеци

- Када беба напуни шест месеци, потребна јој је немлечна храна као додатак мајчином млеку.
- Важно је наставити са дојењем и дању и ноћу, према потребама бебе.
- Мајка треба да подоји бебу пре давања неке друге хране.
- Када се даје немлечна храна, треба размишљати о броју obroka, о количини, конзистенцији и разноврсности хране, као и о томе како беба реагује на храну:
- **Број obroka:**
Немлечну храну беби треба давати два пута дневно.
- **Количина:**
Сваки пут давати по 2–3 кашике хране.
- **Конзистенција:**
Храна треба да буде таква да може да се једе кашиком или руком.
- **Разноврсност:**
Почети са основним намирницама, на пример са пиринчем, пшеницом или кукурузом, изгњеченом бананом или кромпир-пиреом.
- **Како беба реагује на храну:**
 - Беба ће се можда неко време навикавати да једе и друге намирнице осим мајчиног млека.
 - Треба бити стрпљив и охрабривати бебу да једе.
 - Немојте терати бебу да једе храну.
 - Користите посебан тањир за бебино јело како би мајка могла да зна количину коју беба поједе.

Упутство за величину шоља

Све шоље које се помињу на картицама са саветима имају запремину од 250 мл. Ако се у исхрани бебе користе шоље различитих величина, треба измерити њихову запремину и подесити количине хране или течности које се сипају у њих помоћу шоље препоручене запремине.



13 Увођење одговарајуће немлечне хране у исхрану бебе старости од 6 до 8 месеци

Број оброка и количина хране према старости детета

Старост	Густина и састав	Број оброка	Количина коју беба треба да поједе у сваком оброку
6-8 месеци	Житарице у љусци, куване и изгњечене (чорбица од поврћа, сочива), затим додавати месо Потом следе разне врсте хране које једе породица	2-3 оброка поред сисања мајчиног млека Могу се давати и ужине између главних оброка, према жељи детета	Почиње се са малим количинама (2-3 кашике за сваки оброк), затим се количина постепено повећава до шоље запремине 250 мл

Врста хране	Узраст детета у месецима
	7-8
Мајчино млеко / млечна формула за одојче	Дојење и немлечна исхрана
Воће	2-6 супених кашика
Сок од свежег воћа	80-100 мл
Поврће	6 супених кашика
Месо, риба	3 супене кашике
Жуманце, кувано	1/4 - постепено повећавати
Производи од житарица	2-5 супених кашика

Намирнице треба додавати према препорукама да би се обезбедио разноврстан систем исхране.

- Намирнице животињског порекла су веома важне за раст бебе. Најбоље би било да се постепено све више додају у исхрани бебе и да јој се дају кад год је то могуће. Треба их добро скувати и исецкати на ситно.
- Беба може да једе добро скуване и самлеване намирнице (јаја, месо и риба) чак и ако јој нису избили зубићи.
- Могу се давати и ужине, два пута дневно, на пример воће или танак комад сира односно неког млечног производа.
- Не треба додавати више од пола мале кашичице уља у бебину храну.
- Мајка треба да уводи нову врсту намирница у бебину исхрану сваког трећег дана.
- Најбоље би било да се беби не дају заслађена пића и слатки кекс.
- Мајка може почети да уводи нека јела (нпр. ситне комадиће квалитетног меса или хлеб) већ од 8. месеца.
- Мајка треба да почне да даје воду беби онда када започне са увођењем чврстих намирница.



14 Увођење одговарајуће немлечне хране у исхрану бебе старости од 9 до 11 месеци

Број оброка и количина хране према старости детета

Старост	Густина и састав	Број оброка	Количина коју беба треба да поједе у сваком obroку
9–11 месеци	Комадићи хране који могу бити величине прста и које беба може да ухвати својим прстићима	3–4 оброка поред сисања мајчиног млека Могу се давати и ужине између главних оброка, према жељи детета	Пола шоље запремине 250 мл

- Мајка треба што касније да уведе лимунаду (после деветог месеца) да би се избегла алергија и грчеви у стомаку.
- Мајка не треба да даје чај беби нити да потапа хлеб у чај, јер чај садржи танин који негативно утиче на апсорпцију гвожђа и на нервни систем бебе.
- Мајка треба што касније да уведе мед (тек када беба напуни годину дана) да би заштитила бебу од инфекције штетним бактеријама.

Врста хране	Узраст детета у месецима	
	9-11	11-12
Мајчино млеко / млечна формула за одојче	Дојење и немлечна исхрана	
Воће	7–8 СК*	8–10 СК
Сок од свежег воћа	90–120 мл	120 мл
Поврће	6–7 СК	8–10 СК
Месо, риба	3–4 СК	4–5 СК
Жуманце, кувано	+	+
Производи од житарица	6–8 СК	7–8 СК

* СК = супена кашика



15 Увођење одговарајуће немлечне хране у исхрану бебе старости од 12 до 23 месеца

Број оброка и количина хране према старости детета

Старост	Густина и састав	Број оброка	Количина коју беба треба да поједе у сваком оброку
12–23 месеца	Храна коју једе породица, изгњечена или исецкана, величине прста, по потреби Беба може сама да једе уз надзор	3–4 оброка поред сисања мајчиног млека	3/4–1 шоља запремине 250 мл

- Мајчино млеко обезбеђује четвртину потреба бебе за енергијом од 12. до 23. месеца.
- Мајка може почети да уводи обична породична јела када дете напуни прву годину, али му не треба давати јела која могу да проузрокују гушење, као што су ораси, семенке и чипс.

Врста хране	Узраст детета (године)		Пример једне порције
	2-3	4-5	
Житарице	4 порције/дан	5 порција/дан	1 парче интегралног хлеба (35 г) или 1/2 земичке (45 г) или 125 мл (1/2 шоље) скуване тестенине или пиринча или 75 мл (3/4 шоље) пахуљица
Поврће	4 порције/дан	5 порција/дан	125 мл (1/2 шоље) свежег/смрзнутог поврћа (шаргарепа, першун, целер, келераба, броколи, тиквице) или скуваног зеленог лиснатог поврћа (спанаћ, блитва, зеље) или 250 мл (1 шоља) сировог зеленог лиснатог поврћа или 125 мл (1/2 шоље) свеже цеђеног сока од поврћа
Воће	4 порције/дан	5 порција/дан	125 мл (1/2 шоље) свежег/смрзнутог воћа или 125 мл (1/2 шоље) свеже цеђеног воћног сока или 1 цела воћка (поморанца, банана) или 60 мл (1/4 шоље) сувог воћа*
Месо, риба, јаја, махунарке	1 порција/дан	1 порција/дан	75 г (125 мл = 1/2 шоље) термички обрађеног меса/рибе или 175 мл (3/4 шоље) скупаних махунарки (пасуљ, сочиво, грашак, боранија) или 2 јајета или 60 мл (1/4 шоље) језграстих плодова и семенки**
Млеко / млечни производи	2 порције/дан	2 порције/дан	1 шоља млека или 1 шоља јогурта или 40–50 г сира
Уље	2–5 КК***	2–5 КК	нерафинисано, хладно цеђено биљно уље

* Суво воће само за децу старију од 4 године, због опасности од гушења, односно због могућности да се дете загрцне.

** Језграсто воће и семенке у сировом стању (несољени) само за децу старију од 4 године, због опасности од гушења, односно због могућности да се дете загрцне.

*** КК = кафена кашичица



- Наставити са дојењем (бар док дете не напуни другу годину) и давати разноврсну храну детету у сваком оброку, на пример:
 - намирнице животињског порекла, као што су риба, пилетина, јаја, црвено месо и млечни производи,
 - намирнице које садрже угљене хидрате, као што су житарице, поврће које садржи скроб,
 - махунарке,
 - поврће и воће које садржи витамин А.

Напомена за здравственог радника

Намирнице треба додавати према препорукама како би се обезбедила разноврсна исхрана:

- Намирнице животињског порекла су веома важне за раст бебе. Најбоље би било да се постепено све више додају у исхрани бебе и да јој се дају кад год је то могуће. Треба их добро скувати и исецкати на ситно.
- Могу се давати и ужине једанпут или двапут дневно, на пример, воће (комади зрелог воћа, јагодичасто воће, банане, авокадо, крушка, манго) и поврће које садржи скроб (ољуштени кромпир, слатки кромпир, кашасти хлеб).



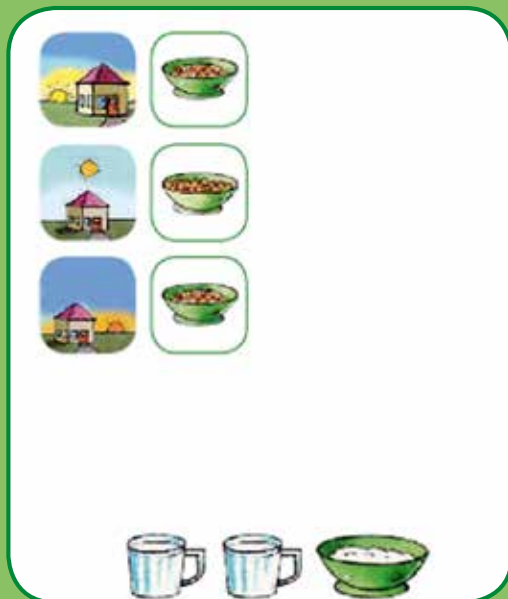
Напомена за здравственог радника

Ову картицу користити само за бебе од 6. до 23. месеца које нису дојене.

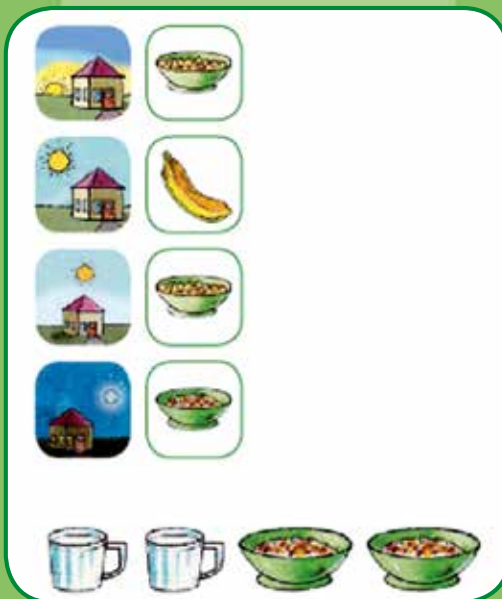
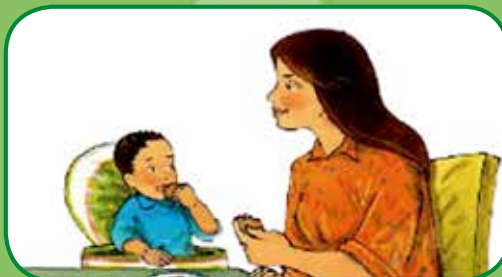
- Препоручује се давање најмање две шоље млека сваки дан свој деци која још нису напунила две године, а која нису наставила са природним дојењем.
- Млеко може бити:
 - посебна храна за бебе, млечна формула за одојчад припремљена на одговарајући начин,
 - млеко животињског порекла (стерилисати млеко кувајући га док не прокључа).
- Ово млеко може се давати бебама за пиће или као додатак другој храни, нпр. каши.
- Све бебе старије од шест месеци имају потребу за немлечном исхраном.
- Узраст од 6 до 8 месеци: Бебе које нису дојене имају потребе за истом количином хране и ужина као и бебе које су дојене, уз додатак једног obroка и две шоље млека сваког дана.
- Узраст од 9 до 11 месеци: Бебе које нису дојене имају потребе за истом количином хране и ужина као и бебе које су дојене, уз додатак два obroка и две шоље млека сваког дана.
- Узраст од 12 до 23 месеца: Бебе које нису дојене имају потребе за истом количином хране и ужина као и бебе које су дојене, уз додатак два obroка и две шоље млека сваког дана.
- После шестог месеца: Беби треба давати 2–3 шоље воде дневно, посебно када је топло време.

Исхрана беба старости од 6 до 23 месеца (које нису дојене)

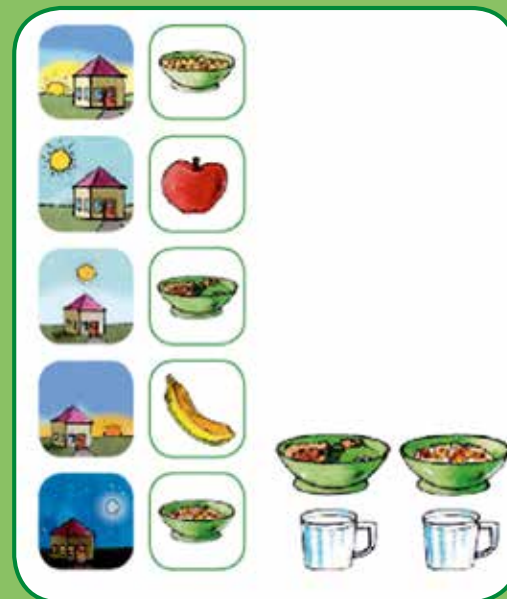
6-8 месеци



9-11 месеци



12-23 месеца



- Ако је беба болесна или има дијареју, мајка треба да је доји чешће како би јој помогла да оздрави, да надокнади губитак телесне тежине и да се што пре опорави.
- Дојење обезбеђује одмор болесној беби. Ако беба одбија да сиса мајчино млеко, мајка треба више да је подстиче.
- Мајка беби треба да даје искључиво своје млеко, додајући лекове које препише лекар, односно препоручени раствор за надокнаду течности ако беба има тешку дијареју.
- Ако беба не може да сиса мајчино млеко, мајка треба да измлаза млеко из груди и да га даје беби да пије.
- Измлазање млека из груди подстиче стварање млека и спречава његово згрушавање у дојкама.
- Када болест прође, мајка треба да повећа број подоја како би дете повратило отпорност и телесну тежину коју је изгубило.
- Када је мајка болесна, она треба да настави да доји бебу. Мајци у периоду болести треба још више хране, течности и подршке. Међутим, постоје неки лекови због којих мајка треба одмах да престане са дојењем ако их је узела. Мајка треба да се посаветује са лекаром о лековима, а да током њиховог узимања настави са измлазањем како би очувала количину млека које се ствара и по оздрављењу могла да настави са дојењем.



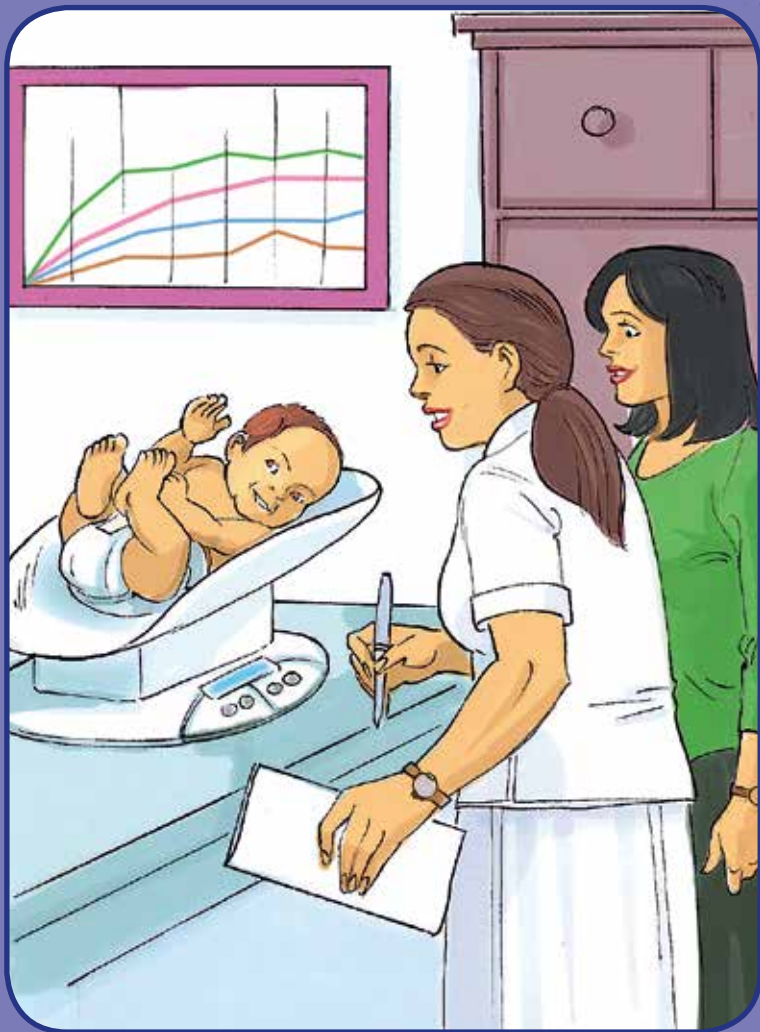
- Ако је беба болесна или има дијареју, мајка треба да је доји чешће како би јој помогла да оздрави, да надокнади губитак телесне тежине и да се што пре опорави.
- Када је беба болесна, треба јој више хране и течности и са пуно стрпљења је треба подстицати да једе и узима течност.
- Ако беба изгуби апетит, мајка треба да је охрабрује да узима више малих оброка.
- Мајка беби треба да даје ужине, нпр. кашу, а да избегава храну која садржи зачине и масти. Чак и у случају дијареје беба не треба да престане да једе и треба је што чешће подстицати на дојење.
- Бебу током опоравка треба подстицати да свакодневно узима додатни оброк од чврстих намирница у периоду од две недеље и треба јој давати да сиса кад тражи како би јој се помогло да поврати телесну тежину коју је изгубила због болести.
- Када је мајка болесна, она може да настави да доји бебу. Мајци за време болести треба више хране, течности и подршке. Међутим, уколико због болести мора да прима одређену терапију, требало би да се посаветује са лекаром око несметаног наставка дојења или привременог прекидања дојења, као и око редовног измлазања током болести и наставка дојења након оздрављења, тј. престанка терапије.



Мајка (уз подршку оца) треба да учествује у организованом саветовању и едукацији о праћењу и подстицању развоја детета, како би била сигурна да дете добро напредује. Она такође треба да посећује педијатра и прима посете патронажне сестре и да прати њихове савете.

- Дете се првих година води код педијатра на редовне превентивне прегледе у првом и другом месецу живота, са три и по месеца, затим у петом, шестом и деветом месецу, а потом једном у периоду од 13. до 15. и 18. до 24. месеца, као и једном у 4. години живота.
- Мајку и дете ће такође посетити патронажна сестра 5 пута у првих 15 дана по повратку из породилишта, а и чешће по потреби. Патронажна сестра посетиће дете још два пута до краја прве године, и по једном у другој и четвртој години, односно чешће по потреби. Мајка и отац ове посете треба да искористе да добију што више савета о исхрани, нези и стимулацији развоја детета.
- Ако је дете доброг здравља и развија се правилно, оно треба да добија на тежини сваког месеца. Ако се детету телесна тежина не повећава или се смањује, можда постоји неки здравствени проблем.

- Важно је водити дете редовно на превентивне прегледе, јер се праћењем и подстицањем раста и развоја могу рано открити неки проблеми у развоју изазвани проблемима у исхрани и храћењу.
- Важно је утврдити узроке заостајања у развоју и брзо открити показатеље лоше исхране. Ако је исхрана јако лоша, мајка треба што пре да одведе дете код педијатра.
- Јако лоша исхрана може довести до умерене или тешке потхрањености са отоцима. Мерењем обима надлактице бебе старије од 6 месеци може се утврдити овај значајан застој у развоју, уколико постоји.
- У току саветодавног рада педијатра са родитељима или кроз организоване едукације о расту и развоју деце у најранијем детињству разговара се о здрављу беба и одговарајућој исхрани.
- Приликом бројних одлазака у здравствену установу ради контроле развоја детета треба се распитати о начинима планирања породице.
- Редовни превентивни прегледи детета код педијатра подразумевају и обавезну вакцинацију која штити дете од бројних болести.



- Мајка треба да одведе дете у дечји диспансер дома здравља када се јави неки од следећих проблема:
 - дете одбија млеко или храну и делује уморно и слабо,
 - повраћање (дете не може ништа да задржи у желуцу),
 - дијареја (повећање уобичајеног броја столица и водене или слузаве промене у столици, које прате гасови и јак смрад, са појавом или без појаве крви у столици, упале очи),
 - грчеви у стомаку (брзи грчеви који се понављају),
 - упала дисајних путева (доњи део грудног коша утоне када дете узме ваздух, тј. чини се као да се желудац покреће горе-доле),
 - повишена температура,
 - лоша исхрана (губљење на тежини или оток у организму).
- Треба водити рачуна о редовној вакцинацији детета (вакцинацијом се дете штити од бројних болести).



ДОМ ЗДРАВЉА



Одбијање дојења



Често повраћање



Јак пролив



Лоша исхрана и
губитак тежине



Температура



Упала плућа



Језа и дрхтање

Ситуације када је мајка спречена да доји

КАРТИЦА ЗА
ИЗУЗЕТНЕ
СЛУЧАЈЕВЕ

1

- Мајка добија упутства о дојењу и немлечној исхрани новорођенчета у дому здравља или од патронажне сестре.
- Ако се мајка која доји не осећа добро, треба одмах да се обрати лекару.
- Када је мајка болесна, посебно ако пије лекове, лекар ће проценити да ли је безбедно да настави са дојењем бебе или треба да обустави дојење на одређено време (и колико дуго). Дојење се најчешће обуставља у кратким временским периодима.
- Постоје оправдани медицински разлози због којих ће лекар посаветовати мајку да привремено обустави дојење:
 - тешка болест која спречава мајку да брине о детету (нпр. сепса),
 - ако мајка има промене на грудима које узрокује херпес симплекс вирус типа 1,
 - ако мајка узима одређене лекове који могу утицати на бебу (нпр. седативе, лекове за епилепсију и опоиде, радиоактивни јод, јод у великој дози, хемиотерапију и сл.)
- Потпуни прекид дојења се саветује ако је мајка инфицирана вирусом хумане имунодефицијенције (HIV).
- У овим случајевима беба се храни на алтернативни начин. За бебе млађе од 6 месеци педијатар препишује фармацеутски производ – млечну формулу за одојчад.
- Припремљену млечну формулу за одојчад беба пије из чаше или на кашичицу, како се не би угрозило дојење.
- У периоду када беба добија млечну формулу за одојчад, њу треба да храни мајка, како би контакт између мајке и бебе остао исти као током дојења. Ангажовање мајке у исхрани детета јача повезаност између ње и бебе. Учешће мајке у припреми млечне формуле, због њеног знања и посвећености, смањује ризик који припрема формуле носи. У припреми млечне формуле, уколико су обучени, могу да учествују и други укућани и да тако помогну мајци.
- Током паузе у дојењу мајка треба редовно да измлаза дојке 6–8 пута на дан како би одржала количину млека и касније наставила да доји бебу.
- У оваквим изузетним случајевима мајци треба пружити подршку и упутити је на то како да здраво храни одојче:
 - помоћи мајци да прочита упутства за употребу на кутији са млечном формулом за одојчад или јој, ако не зна да чита и пише, објаснити како се користе остала средства,
 - упутити је да храни бебу из шоље (препоручити да се не употребљавају флашице за млеко и шоље са уским отворима зато што је тешко одржавати њихову чистоћу),
 - упутити је на картицу за изузетне случајеве бр. 2.



Када стање мајке или одојчета налаже узддржавање од дојења мајчиним млеком

КАРТИЦА ЗА
ИЗУЗЕТНЕ
СЛУЧАЈЕВЕ

2

- Мајка добија упутства о исхрани одојчета у дому здравља или од патронажне сестре.
- Мајка треба да пере руке сапуном и текућом водом пре припремања хране и давања хране беби.
- Треба обезбедити довољно хране за уравнотежен раст бебе до 6 месеци. Беби отприлике треба око 40 кутија млечне формуле за одојчад (тежине 500 г) у периоду од 6 месеци.
- Треба прочитати и пратити упутства која су одштампана на кутији са млечном формулом за одојчад.
- Треба помоћи мајци да прочита упутства на кутији са храном или јој објаснити начин употребе средстава која користи уколико не зна да чита и пише.
- За припрему млечне формуле за одојчад треба користити стерилисану воду. Ако је могуће, препоручује се да се стерилише онолико воде колико је потребно за цео дан. Да би се вода стерилисала, треба да кључа бар два минута, а затим да се сипа у стерилисану стаклену флашицу намењену само за воду.
- Стерилисану воду и млечну формулу за одојчад треба чувати или носити у различитим посудама и мешати их непосредно пре храњења бебе.
- Треба измешати и припремити онолико хране колико је довољно само за један оброк, који ће се беби дати у року од једног сата. Припрема млека више од сат времена пре храњења бебе носи ризик да млеко неће остати хигијенски исправно; млеко не треба припремати раније ни за ноћни оброк.
- Треба опрати посуду која ће се употребити и искувати је у кључалој води ради стерилизације.
- За храњење бебе треба користити чисту кашику и чисту шољу. Чак и одојче брзо научи како да из шоље пије млечну формулу за одојчад. Најбоље би било да се не користе флашице за бебе које имају вештачке цуцле или шоље са уским отворима, и то зато што је тешко одржавати њихову чистоћу.
- Кутију са млечном формулом за бебе треба држати на чистом и безбедном месту.

Када дојење мајчиним млеком није могуће ни теоријски ни практично

Кораци за безбедну примену млечне формуле за одојчад

Очистите



Пажљиво очистите прибор и стерилизујте га ако је потребно. Површине и столови треба да буду веома чисти. Покријте сто/површину чистом крпом ако је потребно.

Оперите руке



Пре припреме хране увек оперите руке сапуном и водом.

Проверите датум



Проверите рок трајања на паковању млечне формуле за одојчад. Баците је, ако је рок трајања истекао.

Прокувајте



Прокувајте воду за припрему хране. Када проври, пустите је да кључа. Сипајте тачну количину расхлађене прокуване воде у избаждарену шољу (или флашу). Вода не би требало да буде хладнија од 70 °C и пре употребе не би требало да стоји дужи од 30 минута од тренутка кључања.

Измерите



Измерите потребну количину млечне формуле за одојчад у праху користећи припадајућу мерицу. Немојте користити кашичице из млечних формула за одојчад других произвођача.

Поравнајте прах чистом равном дршком кашике или ножем. Пажљиво се придржавајте упутстава за мешање која су наведена на етикети. Обично су потребне две мерице на сваких 60 мл воде, али може бити потребна и само једна мерица.

Промешајте



Код већине млечних формула за одојчад саветује се да се прах дода у измерену воду, али ипак проверите упутство за припрему производа који користите. Додајте мерице прашка млечне формуле за одојчад у измерену воду. Ако користите чашу, кашиком добро промешајте прах. Ако користите флашицу, ставите поклопац и све добро промућкајте. Количина млечне формуле за одојчад, када се припреми према упутствима на етикети, биће незнатно већа од измерене количине воде.

Проверите температуру



Сипајте кап загрејане млечне формуле за одојчад на зглоб; ако је осећај пријатан и течност једва топла, можете безбедно да нахраните бебу. Храна може бити на собној температури и тада не треба да се загрева. Ако се храна загрева пре храњења, ставите флашицу или шољу у чинију топле воде и пре храњења проверите колико је топла.

Чување

Ако немате фрижидер, онда млечну формулу за одојчад припремајте пре сваког храњења.

Искористите или баците



Припремљену млечну формулу за одојчад дајте беби најкасније у року од сат времена после припреме (ако је држите у фрижидеру). Храна припремљена са водом хладнијом од 70°C треба одмах да се попије. Дајте беби онолико хране колико она жели. Преосталу храну дајте старијем детету или је попијте сами, у супротном је баците. Баците сваку храну која се не конзумира у року од два сата.

Завршите

Очистите, стерилишите и сложите прибор, чаше, флашице или цуле.

Ако је мајка инфицирана вирусом хумане имунодефицијенције (HIV), колики је проценат ризика да ће се вирус пренети са мајке на плод?

КАРТИЦА ЗА
ИЗУЗЕТНЕ
СЛУЧАЈЕВЕ

3

Свака жена пре планиране трудноће или што раније по утврђивању трудноће треба да уради тест на HIV вирус како би се на време предузеле заштитне мере и спречило преношење вируса на бебу.

- Жена инфицирана HIV вирусом може да пренесе вирус беби у току трудноће, на порођају или за време дојења.
- Мајци инфицираној HIV вирусом треба давати посебне лекове (познати као антиретровирусни лекови) како би се смањило ризик од преношења вируса на бебу у периоду трудноће, на порођају и за време дојења.
- HIV вирусом се не инфицирају сва деца коју рађају мајке инфициране овим вирусом.
- Ако се не предузму заштитне мере за смањење могућности преноса вируса, од укупно 100 жена инфицираних HIV вирусом које изнесу трудноћу, породи се и доје у периоду од две године, њих 35% пренеће овај вирус на бебу, а ако се предузму заштитне мере, мање од 5% мајки пренеће вирус на своје дете, и то:
 - око 25% деце инфицира се овим вирусом током трудноће, на порођају или за време дојења; када мајка користи терапију и примене се друге заштитне мере, ризик се смањује на 2%;
 - око 10% деце инфицира се овим вирусом за време дојења ако су мајке дојиле до друге године живота детета; ризик се смањује на 3% код мајки које узимају лекове.

Око 65% мајки које не предузму заштитне мере не пренесе овај вирус на своју децу, а преко 95% мајки које предузму заштитне мере неће пренети овај вирус својој беби.

- Употреба искључиво алтернативне исхране (млечне формуле за одојчад) током првих шест месеци елиминисаће ризик од преношења HIV вируса за време дојења мајчиним млеком.
- Ако мајка која је инфицирана HIV вирусом одлучи да доји бебу, тада и мајци и беби треба давати посебне лекове (антиретровирусни лекови) како би се смањило ризик од преношења вируса путем дојења. У том случају важно је да мајка искључиво доји и да не комбинује дојење са додавањем млечне формуле за одојчад.
- Све жене инфициране HIV вирусом треба да смање могућност поновне инфекције овим вирусом кроз упражњавање безбеднијег секса, што значи употребу заштите (кондома) приликом сексуалних односа током трудноће и дојења.
- Све мајке дојиље инфициране HIV вирусом треба да затраже хитну помоћ и лечење у најближој здравственој установи ако имају било какву упалу или проблеме са дојкама.

Напомена за здравственог радника

Ову картицу треба користити ако се мајка распитивала о ризицима дојења код мајки инфицираних HIV вирусом.

Ако је мајка инфицирана HIV вирусом, колики је проценат ризика од преношења вируса са мајке на плод ако нису предузете заштитне мере?

Од укупно 100 беба које рађају мајке инфициране HIV вирусом, а када нису предузете заштитне мере:



око 65% није инфицирано овим вирусом, али им је потребна заштита



око 25% се инфицира овим вирусом током трудноће, на порођају или за време дојења



око 10% се инфицира вирусом током дојења ако су мајке дојиле до друге године живота



Од укупно 100 беба које рађају мајке инфициране HIV вирусом, а које узимају антиретровирусне лекове:



око 95% није инфицирано овим вирусом



око 2% се инфицира овим вирусом током трудноће, на порођају или за време дојења



око 3% се инфицира вирусом током дојења ако су мајке дојиле до друге године живота

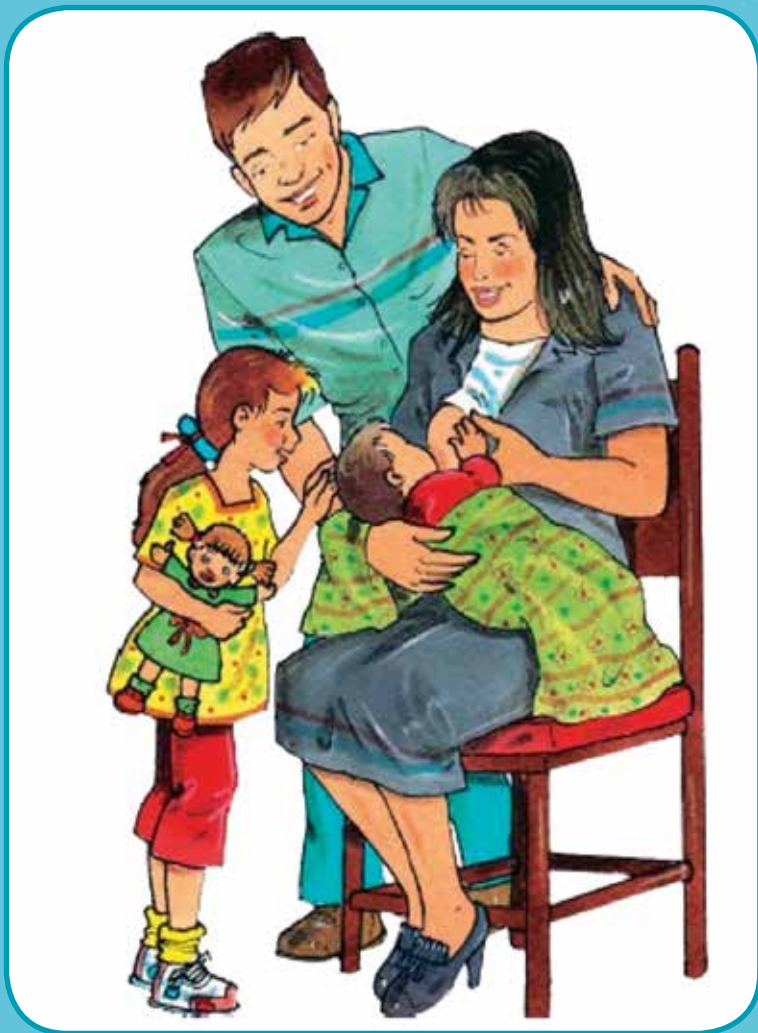


ЗАШТИТА ДЕТЕТА

Мајка треба да оде на преглед како би се утврдило да је ли инфицирана овим вирусом.

Оптимално планирање породице јача здравље мајке и детета и смањује могућност да буду животно угрожени

- Погодан тренутак за наредно зачеће у погледу здравља подразумева да прођу бар 2 до 3 године пре него што мајка затрудни по други пут.
- Због могућих здравствених компликација, препоручени размак између две трудноће је 2 године и зато мајка и њен партнер, ако не желе да мајка остане у другом стању, треба да користе неко средство за спречавање трудноће, чак и када мајци изостане менструација (месечни циклус).
- Постоје бројни начини за спречавање трудноће који не утичу на дојење.
- Одговарајући временски период између једне и друге трудноће омогућава:
 - више времена за дојење сваког детета и његову негу,
 - више времена да се мајчин организам опорави после трудноће.
- Исхрана бебе искључивим дојењем током првих шест месеци живота природно помаже мајци да успостави временски размак између једне и друге трудноће, али овај метод заштите од трудноће није поуздан.
- Дојење није поуздан начин планирања трудноће, иако се зна да:
 - искључиво дојење током првих шест месеци детета на дететов захтев, а најмање 8 пута током дана и ноћи,
 - ако мајка није поново добила менструацију (месечни циклус), и
 - само у периоду узраста бебе до 6 месеци, може значајно се смањити могућност за остајање у другом стању (и до 98%).
- Важно је потражити савет у најближој установи о савременим и доступним начинима планирања породице, као и о томе како да се они користе.



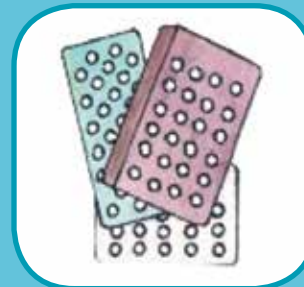
Кондом – заштита и за мушкарце и за жене



Спирала унутар материце



Пилуле за спречавање зачећа



Вазектомија



Подвезивање јајовода



Оригинални пакет картица са саветима део је саветодавног пакета „Исхрана одојчади и мале деце“, који је развијен у оквиру стратешке сарадње између UNICEF-а у Њујорку и комбинованог стручног и техничког тима из одељења Nutrition Policy Practice и организације Center for Human Services, непрофитног партнера University Research Co., LLC (URC/CHS). Захваљујемо се UNICEF-у и URC/CHS што су одобрили да се картице прилагоде за даљу употребу.

У изради верзије за Србију коришћена је и прилагођавана верзија коју је Универзитет Белмонт превео и формирао на начин који одговара контексту, условима и бројним културама у региону Блиског истока. У изради те верзије учествовали су: Међународна хришћанска православна заједница за добротворне послове (IOCC) уз подршку ACT ALLIANCE; Светска организација World Vision – Либан; Факултет за науке о јавном здрављу Универзитета Белмонт; Међународна хришћанска православна заједница; Либанска заједница за развој у раном детињству.

Аутор: Дануа ел Хатиб; помоћница аутора: Маруам Шибани.

Оригинални цртежи: Ахмед ел Хатиб

Прилагођавање текста за Србију: UNICEF Србија

Лектор: Владо Ђукановић

