

Prirodna ishrana

Majčino mleko je prirodna hrana za odojče do 6-9 ili 12-og meseca života

- ✓ Najjednostavniji način
- ✓ Besplatno,
- ✓ Čisto,
- ✓ Pogodno,
- ✓ Sveže,
- ✓ Ogovarajuće temperature,
- ✓ Bolje se vari,
- ✓ Mogućnost infekcije minimalna,
- ✓ Pospešuje imunitet bebe
- ✓ Bliskost bebe i majke,

Dojenje

- Motivisati majku kroz:
- Razgovor sa partnerom
- Razgovor sa drugim majkama koje doje
- Pohađanje časova o dojenju
- Čitanje neke knjige o dojenju

Prvi podoj

- ❖ Obaviti odmah po porođaju ili pak u prvih nekoliko časova posle porođaja.



Za dojenje treba pripremiti i bebu i majku

Beba

- Čista
- Suva
- budna

Majka

- Privatnost
- Udoban položaj
- Higijena ruku
- Higijena dojki

Načini držanja bebe pri podoju

- ❖ Kolevka držanje
 - ❖ Ležeći polođaj
 - ❖ Fudbalsko držanje
 - ❖ Ležeći sa strane
-
- Sugerisati majci da obuhvati dojku slobodnom rukom pridržavajući je prstima ispod, a palcem odozgo iznad bradavice.
 - Prdržavati dojku sve vreme dojenja, da dojka ne pritiska bebin nos, tj. da disajni putevi budu slobodni.



Kad hraniti novorođenče?

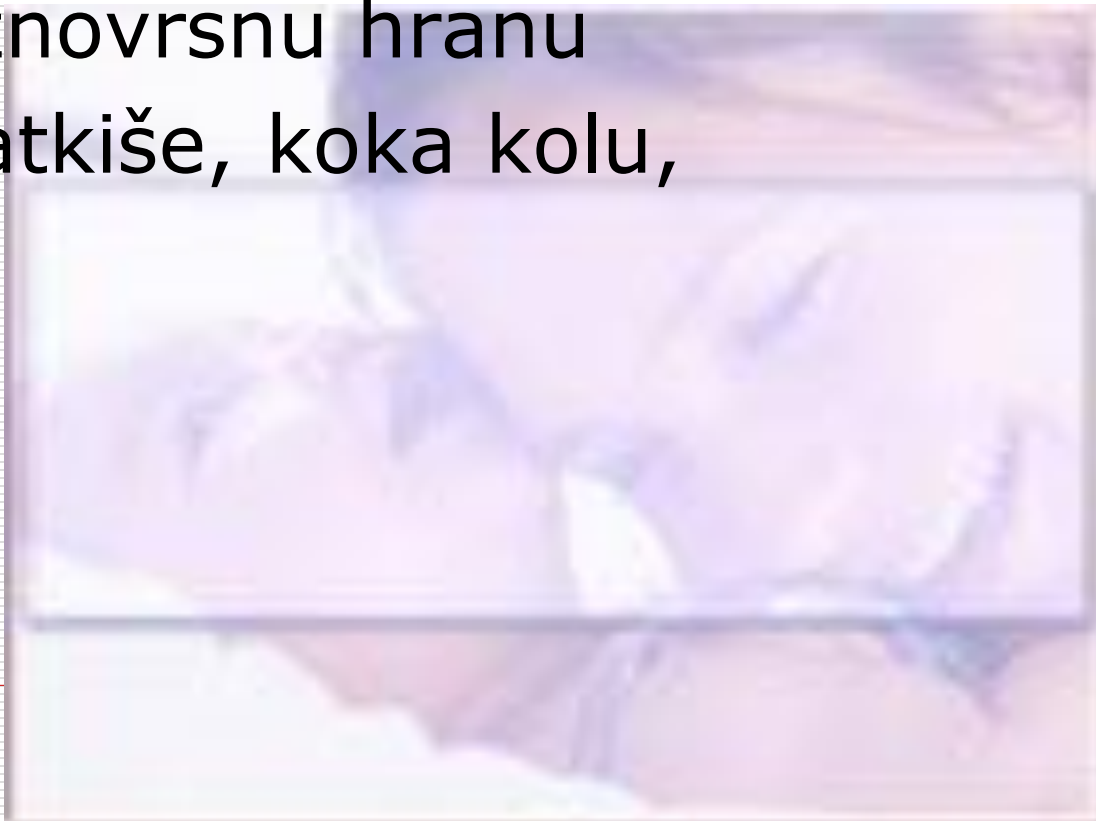
- Novorođenče dojiti kad god je gladno (svaka 2-3 h.) najmanje osam puta u toku 24h.
- Dozvoliti bebi da odredi dužinu podoja i količinu posisanog mleka.
- Obično, svako dojenje traje 20-40, najviše 60 min.
- Pre svakog podoja bradavice prebrisati fiziološkim rastvorom.
- Majci savetovati da nosi dobro prsluče koje nije previše tesno.

DA LI MOJA BEBA DOVOLJNO SISA?

- ❖ Majku poučiti da proceni da li je njena beba dobila dovoljno mleka
- ☑ Pelene mokre 4-5 puta dnevno,
- ☑ Stolice 2-3 dnevno.
- ☑ Čuje se da guta, za vreme sisanja.
- ☑ Beba zadovoljna.
- ☑ Grudi majke pre dojenja nabrekne, posle podoja meke i opuštene.
- ☑ Beba dobija u težini.

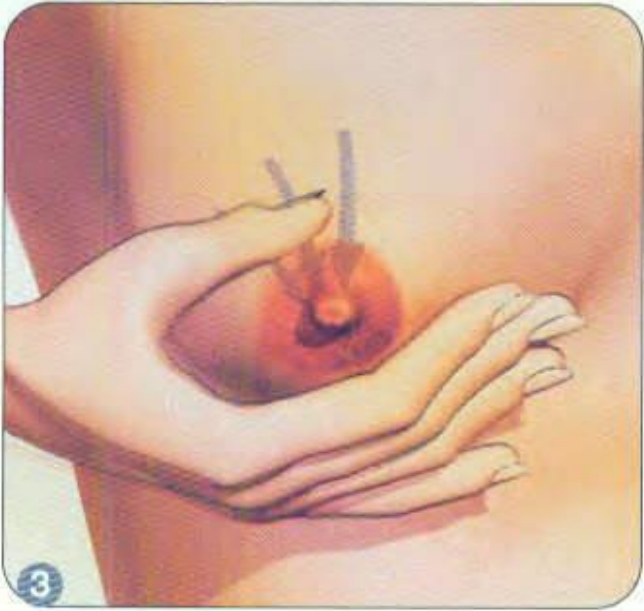
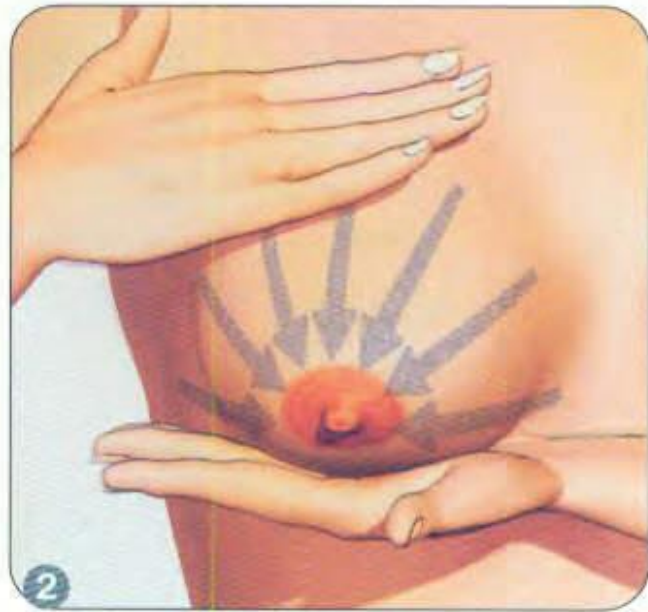
Koju hranu može da uzima majka?

- Savetovati majci da nastavi sa ishranom kao tokom trudnoće.
- Preporučiti raznovrsnu hranu
- Izbegavati: slatkiše, koka kolu, kafu



Izmuzavanje

- ❖ Posle svakog podoja
 - Oprati ruke sapunom
 - Postaviti čašu ispod bradavice
 - Bradavice isprati fiziološkim rastvorom
 - Izmasirati dojku da bi se pokrenulo mleko
 - Obuhvatiti dojku rukom, postaviti palac iznad, a kaži prst ispod bradavice.
 - Pritiskati dojku ka unutra prema grudnom košu
 - Vrteti rukom kako bi dopro do svih mlečnih kanala.
-



Osobnosti majčinog mleka

- Kolostrum
- Prelazno mleko
- Zrelo mleko



Liselle Moller
PHOTOGRAPHY

Razlike između majčinog i kravljeg mleka

Sastojci u ml.	kolostrum	ženino	kravlje
Voda	86,9	87,6	87,3
bjelančevine	2,5	1,2	3,2
ugljenohidrati	7,5	7,0	4,8
masti	2,8	3,8	3,7
minerali	0,3	0,2	0,7
kaloria	Okolo 70	Okolo 70	Okolo 70

Razlike između majčinog i kravljeg mleka

Sastojci	ženino	kravlje
bjelančevine	Surutka kazein (60:40)	Surutka kazein (40:60)
ugljenohidrati	Laktoza (bifidus faktor)	Laktoza
masti	Oleinska, linolska, linoleinska (nezas.m.k.)	Palmitinske i sterainske (zasic.m.k.)
minerali	Nema Fe (laktoferin)	Nema Fe
vitamini	Nema vit.D	Nema vit D

Veštačka ishrana

- 😊 Adaptirane mlečne formule (0-4-6 meseca života).
- 😊 Delimično adaptirane mlečne formule (od 6-12 meseca života).
- 😊 Kravlje mleko (razblaženo 2/3 u prvih 6 mesecu, kasnije ne razblaženo).
- 😊 Ne mlečna hrana.

Bebelac 1 sa prebioticima

Visoko adaptirano mleko do navršenih 6 meseci.
Sa dodatim esencijalnim masnimkiselinama (LCP). taurinom gvoždem i vitaminom D.
Bez saharoze i glutena.



Bebelac 2 sa prebioticima

Adaptirano mleko od navršenih 6 meseci
Obogaćena gvoždem i vitaminom D
Bez saharoze i glutena
Bebelac 2 ima više proteina, elektrolita i mikroelemenata..



Bebelac 3

je namenjen za ishranu deteta u fazi prelaska sa majčinog mleka ili standardne mlečne formule na obično kravlje mleko.



Bebelac FL

Specijalna mlečna formula za ishranu odojčeta i malog deteta sa akutnim gastroenteritisom i nepodnošenjem laktoze i saharoze.



Novolac-mlečne formule



Humana mlečne formule



Upustvo za pripremu

- ✓ *Pre pripreme svakog obroka operite ruke.*
 - ✓ Bočicu i poklopac s cuclom prokuvajte u vodi. Neka ključa bar 5 minuta
 - ✓ Vodu za pripremu obroka prokuvajte u pokrivenem lončiću. Neka ključa bar 5 minuta.
 - ✓ Vodu u lončiću ohladite na 40° C i ulijte u flašicu.
 - ✓ Sipajte u flašicu propisani broj merica pomoću priložene merice.
 - ✓ Flašicu zatvorite i dobro protresite da se prašak potpuno otopi.
 - ✓ Pripremljeni obrok ohladite da bude mlak (37° C) odnosno dok na koži ne osetite ni hladno ni toplo.
-

Važno upozorenje:

- ✓ Uvek pripremite svež obrok.
 - ✓ Čuvajte na suvom i hladnom mestu.
 - ✓ Ne koristite nakon datuma isteka roka upotrebe utisnutog na dnu limenke.
 - ✓ Nakon prvog otvaranja limenke, sadržaj upotrebite u roku 3 nedelje.
 - ✓ Nakon svake upotrebe limenku dobro zatvorite.
-

Veštačka ishrana

Kravlje mleko

```
graph TD; A[Kravlje mleko] --- B[Punomasnog mleka u prahu]; A --- C[Kratko sterilisanog trajnog mleka]; A --- D[Pasterizovanog tečnog mleka]; A --- E[Prokuvano mleko iz seoskog domaćinstva];
```

Punomasnog mleka u prahu

Kratko sterilisanog trajnog mleka

Pasterizovanog tečnog mleka

Prokuvano mleko iz
seoskog domaćinstva

Nemlečná hrana

