

V osnovi prehranjevanje dojenčka v prvem letu življenja delimo v tri obdobja:

1. Dojenje oz. mlečna hrana - prvih 6 mesecev.

2. Uvajanje dopolnilne (mešane, čvrste) prehrane – po dopolnjenem 4. mesecu, vsekakor pa pred dopolnjenim 6. mesecu starosti. (ne pred 17. in ne po 26. tednu starosti. Ob uvajanju nadaljujemo z materinim mlekom ali mlečnim nadomestkom. Vsak mesec uvajanja dodamo en nov obrok):

- 1. mesec uvajanja –kosilo: zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša
- 2. mesec uvajanja – večerja: mlečno-žitna kaša
- 3. mesec uvajanja – malica: žitno-sadna kaša.

3. Prehod na prilagojeno družinsko prehrano - od 10. meseca dalje.

Po nasvetu pediatra dajemo dojenim in nedojenim dojenčkom za preprečevanje rahitisa vitamin D (400 ME), od prvega tedna po rojstvu dalje. Nedonošenčki in zahirančki ter dojenčki z nezadostnimi zalogami železa ob rojstvu potrebujejo po nasvetu pediatra dodatke železovih preparatov do 6. meseca starosti.

UVAJANJE MEŠANE PREHRANE (DOHRANJEVANJE, DOPOLNILNA PREHRANA)

- Začnemo med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti (ne pred 17. tednom in ne po 26. tednu starosti).
- Vsako novo živilo ponudimo sprva le enkrat na dan v majhni količini, 1-2 žlički, najprej v tekočem stanju.
- Nova živila uvajamo s presledkom enega tedna.
- Najprej ponudimo otroku zelenjavne kašice, v naslednjem mesecu uvajamo mlečno-žitne in sadno-žitne kašice.
- Zelenjavo in sadje ponudimo najprej kuhano, zaradi še nezrelega prebavnega sistema, nato pa surovo.
- Uvajanje goste hrane s koščki se priporoča najkasneje do 10. meseca otrokove starosti, kasneje obstaja večje tveganje za težave pri hranjenju.
- Dopolnilna hrana naj vsebuje vse zvrsti hrane: zelenjavo, sadje, žitarice, jajca, meso, ribe.

POSEBNA OPOZORILA:

- Do dopolnjenega 1 leta starosti prehrani ne dodajamo soli in sladkorja, minimaliziramo vnos prostih sladkorjev v obliki sirupov in sadnih sokov, sadne pijače se odsvetujejo. Ne moremo spremeniti dojenčkovega prirojenega zanimanja za sladko in slano, lahko pa modificiramo zanimanje za okuse z uvajanjem hrane brez dodanega sladkorja in soli ter uvajanjem različnih okusov ob pravem času, tudi grenke zelenjave.
- Ko uvedemo že večji del zelenjave, pričnemo še z uvajanjem sadja v obliki sadne kaše in koščkov. Pri tem previdno odstranimo vse koščice in pečke (češnje, marelice, jabolka, hruške).

- Sadnega soka, tudi sveže stisnjene, ne uvajamo.
- Sveže sadje bogato z vitaminom C je smiselno dodati ob mesno zelenjavnih kašah zaradi boljše absorpcije železa.
- Suhega sadja ne uvajamo, ker je koncentrat sladkorja in enako nezaželen v prehrani dojenčka kot sadni sok.
- Zelenjavno-mesnim kašam dodamo na koncu priprave obroka 1 čajno žličko hladno stiskanega olja (olivno olje, olje oljne repice) na 100 ml pripravljene obroka.
- Hladno stiskana olja niso primerna za toplotno obdelavo.
- Občasno lahko dodamo tudi čajno žličko masla.
- Maščoba je pomemben vir esencialnih maščobnih kislin in pri dojenčkih do enega leta starosti tudi eden izmed glavnih virov energije.
- Meso ponudimo otroku med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti, sprva belo nato rdeče, ribe po dopolnjenem 6. mesecu (čim bolj sveže, drobne, mlade ribice, npr. skuša, slanik, sardine, pa tudi losos, ki naj bodo dušene ali pečene, ne pa ocvrte. Bodite pozorni, da pred hranjenjem iz rib odstranite vse kosti).
- Po dopolnjenem 6. mesecu uvajamo celo, toplotno obdelano, jajce, tako beljak kot tudi rumenjak.
- Potrebe po železu so v dojenčkovem obdobju velike, posebej pri dojenih otrocih. Uvajamo z železom bogato hrano.
- Gluten (npr. pšenica, rž, ječmen, oves, pira) uvajamo kadarkoli med 4. in 7. mesecem starosti, postopoma, v majhnih količinah.
- Drobno mlete oreščke in arašide lahko pričnemo postopno uvajati v majhnih količinah kadarkoli med 4. in 11. mesecem starosti. Oreščke (orehe, mandlje pistacije, arašide, makadamije, indijske oreščke ...) uvajamo v prehrano v mleti obliki, zamešane v sadno žitno kašo, s tem zmanjšamo možnost aspiracije suho mletih delcev.
- Riževi napitki se odsvetujejo pri dojenčkih in majhnih otrocih zaradi anorganskega arzena.
- Rastlinski napitki se lahko uvajajo po 6. mesecu, vendar niso nadomestilo za dojenje, oz. prilagojen mlečni nadomestek.
- Kravje mleko (v prahu, pasterizirano ali sveže) ni primerna hrana za dojenčka do dopolnjenega 1. leta starosti. V manjših količinah lahko začnemo uvajati v dopolnilno dojenčkovo prehrano kravje mleko in mlečne izdelke (jogurt, skuta, maslo, kislina in sladka smetana) že po dopolnjenem 9. mesecu starosti. Velike količine kravjega mleka so povezane s prekomernim vnosom energije, proteinov in maščob in s premajhnim vnosom železa. Količina mleka ali mlečnih izdelkov naj do prvega leta ne presega 100 ml dnevno.
- Med uvedemo šele po dopolnjenem enem letu starosti.
- Janeževo olje in janežev čaj se odsvetuje do dopolnjenega 4. leta starosti.
- Vegetarijanska prehrana se pri dojenčkih odsvetuje, saj lahko privede do pomanjkanja osnovnih prehranskih sestavin, ki ogrožajo zdravje dojenčka.
- Druge mlečne beljakovine (kozje, ovčje, kobilje mleko) ter sojini ali riževi preparati nimajo dokazanega preventivnega učinka pri razvoju alergij in jih ne priporočamo.

Od začetka 5. do 7. meseca: zelenjavno-krompirjevo-mesne kaše

Začnemo npr. s korenčkom ali bučo ali cvetačo, brokolijem, kolerabo, koromačem ali bučko (ponudimo po žlički pred mlečnim obrokom – uvajanje obroka kosila). Količino zelenjave postopno povečujemo na 90 gramov in od 7. meseca na 100 gramov dnevno).

Po približno tednu dni, ko dojenček osvoji prve večine hranjenja po žlički, preidemo na korenčkovo-krompirjevo kašo, ki ji dodamo rastlinsko olje (dva dela korenčka, en del krompirja in ena žlička olivnega olja ali olja oljne repice), ki jo prav tako postopno uvajamo teden dni.

Tretji teden po uvedbi dopolnilne hrane postopno ponudimo zelenjavno-krompirjevo-mesno kašo, ki lahko ob koncu enomesečnega uvajanja mešane hrane nadomesti en mlečni obrok (150-200 g kaše).

Od začetka 6. do 8. meseca: mlečno-žitne kaše

Mesec dni po uvajanju kosila še en mlečni obrok (večerjo) postopoma nadomestimo z mlečno-žitno kašo (200-250 g), ki ji dodamo pretlačeno sadje (ali sadni sok). Kaša je sestavljena iz treh sestavin in je bogat vir mineralov, zlasti kalcija in cinka, ter vitaminov, zlasti skupine B.

Od začetka 7. do začetka 9. meseca: žitno sadne kaše

Dva meseca po uvajanju mešane prehrane še tretji mlečni obrok, popoldansko malice, nadomestimo z žitno-sadno kašo (200-250 g), ki zaradi nizke vsebnosti beljakovin dopolnjuje druge beljakovinsko bogate obroke. Kaša vsebuje veliko mangana, bakra, cinka ter vitamina B6 in C, ki spodbujata absorpcijo železa..

Od 10. meseca dalje: prehod na prilagojeno družinsko prehrano

Od 10. meseca dalje je dojenček pri jedi vedno bolj samostojen, poleg tekoče in pretlačene hrane lahko uživa tudi trdno hrano, navajamo ga na družinski ritem prehranjevanja - 3 glavni in 2 vmesna obroka, hranimo ga z vedno bolj raznolikimi živili, pri čemer naj bodo živila čim bolj sveža, sezonska in lokalna.

Pitje tekočine

Otrok uživa vse več trdne hrane, zato je pomembno, da ob vsakem obroku popije tudi vodo, večino v dopoldanskem času. Nikakor niso primerni čaji z dodatkom sladkorja. Tudi sadni in zelenjavni sokovi (npr. jabolčni in korenčkov) vsebujejo sladkor in druge ogljikove hidrate, ki spodbudijo nastanek zobne gnilobe in povečujejo tveganje za debelost. Še posebej priporočamo izogibanje vsem pijačam z dodanim sladkorjem (glejte tudi posebno poglavje spodaj), sirupom, medu, nadomestkom sladkorja in sladilom.

PIJAČE V PRVEM LETU ŽIVLJENJA

V prvih 4.-6. mesecih:

- Dojenček prejme dovolj tekočine z materinim mlekom ali mlečnim nadomestkom.
- Dodatno tekočino mu ponudimo le ob vročih dneh ali če ima otrok vročino, drisko ali bruha. • Najbolj priporočljiva je voda iz pipe, ki jo je potrebno prekuhavati le do dopolnjenega šestega meseca starosti.

Ob prehodu na mešano hrano (od začetka 5. do 7. meseca):

- Dojenčku ponudimo tekočino ob vsakem obroku in med obroki.
- Najbolj priporočljivi tekočini sta voda iz pipe in negazirana mineralna voda.
- Sčasoma se bo dojenček navadil na pitje vode, čeprav na začetku ne bo popil veliko.

Ob prehodu na družinsko prehrano (od dopolnjenih 10. mesecev dalje):

-
- Dojenček potrebuje dnevno približno 200 ml (2 dl) dodatne tekočine (vode).
 - Priporočljivo je, da ga navadite na pitje iz skodelice ali kozarčka, da se ne navadi na pitje iz stekleničke.
 - Pol ure pred obrokom mu ne ponujajte tekočine, raje ob obroku ali po njem.
 - Za dojenčka niso primerni instant čaji z dodatkom sladkorja, saj lahko sladkor povzroči zobno gnilobo, celo v primeru, ko dojenček še nima zob.
 - Še posebej se je potrebno izogibati vsem pijačam z dodanim sladkorjem, medom, sirupom, nadomestkom sladkorja ali sladilom.

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE ALERGIJ ZA VSE DOJENČKE

- Nobene posebne diete za matere med nosečnostjo in dojenjem.
- Dojenje, oz. mlečni nadomestek najmanj 4 mesece (oz. dlje, nadaljevati tudi ob pričetku uvajanja goste hrane). Dojenje do dopolnjenega prvega leta, oz. glede na željo matere in otroka. Prilagojen mlečni nadomestek do dopolnjenega prvega leta starosti (sprva kot začetno mleko do dopolnjenega 6.mes., nato nadaljevalno mleko od 6.mes.starosti dalje).
- Ni prepričljivih znanstvenih dokazov, da poznejše uvajanje alergenih živil, kot so npr. jajca, ribe, arašidi zmanjša tveganje za razvoj alergij pri otrocih, ki imajo večje tveganje za razvoj alergijske bolezni. Zato pri uvajanju dopolnilne prehrane veljajo enaka pravila, kakor za dojenčke brez tveganja za alergijske bolezni in atopijski dermatitis. Uvajanje novih živil naj bo postopno, v majhnih količinah ter ne pred dopolnjenimi 4 meseci starosti.
- Uvajanje čvrste hrane najbolje med 4. in 6. mesecem starosti.
- Izbiramo sveža sezonska in lokalna živila, izogibamo se industrijsko pripravljenim in procesiranim izdelkom.
- Izogibanje izpostavljenosti tobačnemu dimu tudi med nosečnostjo.

Viri in dodatna literatura

- NIJZ, 2016. Priprava na porod in starševstvo: Prehrana zdravega dojenčka
- NIJZ, 2016. Priprava na porod in starševstvo: Dojenje
- B. Bratanič, N. Fidler Mis, C. Hlastan Ribič s sod., VERTNIK, Lidija (urednik), POVHE JEMEC, Katja (urednik). Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. 1. izd. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2010. 71 str, dostopno na http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/zakonodaja/mednarodna_zakonodaja/VARNOST_%C5%BDIVIL/SMERNICE_PREHRANJEVANJA_DOJENCKE_P-4_preview.pdf
- ESPGHAN Committee on Nutrition: Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, s sod., Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. JPGN, 2008; 46: 99—110.
- Fidler Mis, N., Fras, Z., Zmanjšanje pitja pijač z dodanim sladkorjem pri otrocih, mladostnikih in ogroženih odraslih, krajše »Voda Zmaga«, dostopno na <http://vodazmaga.si/>
- Rogelj, I, Fidler Mis, N., Bratanič, B. Raziskava o vlogi materinega mleka v razvoju črevesne mikrobiote dojenčka, krajše »Moje mleko«, dostopno na: <http://www.moje-mleko.si/>

-
- Singhal A, Cole TJ, Fewtrell M, s sod., Is slower early growth beneficial for long-term cardiovascular health? *Circulation* 2004; 109: 1108-1113.
 - Vos MB, Kaar JL, Welsh JA, Van Horn LV, s sod. on behalf of the American Heart Association Nutrition Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Functional Genomics and Translational Biology; and Council on Hypertension. Added sugars and cardiovascular disease risk in children: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2016;134
 - WHO. The optimal duration of exclusive breastfeeding. Report of an expert consultation. Geneva; 2004
 - https://www.uzivajmovzdravju.si/wpcontent/uploads/2016/02/Smernice_dojencki.pdf
 - https://www.zd-lj.si/zdlj/Prehrana_dojencka.pdf.

Pripravila Kristina Vogrin, dr.med.spec.pediatrice s strokovnimi sodelavci ZD Domžale (pediatri in patronažnimi sestrami), sprejeto in revidirano dne, 7.3.2024 (»verzija za interno uporabo«).