



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 7

ISHRANA DECE



Danas ćemo da naučimo koja hrana je najbolja za decu koja rastu, da bi ih održala zdravim i jakim.

Oko rođenja bebe ima dosta posla za roditelje. Oni treba da izaberu bebino ime, da za nju pripreme odelo, i da odluče na koji način će za nju najbolje da se brinu. Jedna od najvažnijih odluka se odnosi na način bebine ishrane.

Za prvih nekoliko meseci je važno bebu hraniti samo majčinim mlekom. Ono je bolje od svake druge hrane ili mleka koje se prodaje u radnji.ⁱ

Zašto je majčino mleko najbolje?ⁱⁱ

1. Ono ima najbolje sastojke za bebu.

Ono se znatno razlikuje od mleka u prahu, ili u konzervi. Majčino mleko sadrži baš ono što je bebi potrebno.

2. To mleko beba bolje vari.

Kada beba sisa na majčinoj dojci, ona to mleko ne povraća tako često kao ono dobijeno iz flašice. Pored toga, majčino mleko ne proizvodi retke stolice.

3. Majčino mleko sprečava proliv.

Ono je čisto. Nije mu potrebno dodati vodu koja bi možda sadržavala nečistoće da izazovu proliv.

4. To mleko štiti bebu od prehlade i zapaljena uva.

Bebe koje se hrane majčinim mlekom manje pate od prehlade i disajnih problema, kao i od zapaljenja uva.

5. Majčino mleko štiti bebu od raka.

Doktori tvrde da bebe koje se hrane majčinim mlekom imaju manje slučajeva raka i drugih smrtonosnih bolesti, kako u detinjstvu, tako i kad odrastu.

6. Majčino mleko štiti bebu od kožnih problema.

Mnoge bebe koje se hrane mlekom od životinja imaju kožne probleme, kao, na primer, ekcem (to jest, dermatitis), i druge vrste svraba i zapaljenja kože. Majčino mleko štiti bebe od tih, i mnogih drugih problema.

7. Pored svega toga, dojenje omogućava bebi bliski kontakt sa majkom.

Takve bebe su smirenije i zadovoljnije, što kasnije može da im pomogne da se bolje odnose prema drugima kad odrastu.

Da li je majčino mleko sasvim dovoljno za bebu?

Neke majke rano prestanu sa dojenjem zato što misle da njihovo mleko nije dovoljno za bebu, ili da njihove dojke ne proizvode dovoljnu količinu mleka za dojenje. Međutim, majčino mleko je uvek vrlo dobra hrana za bebu, čak i u slučaju da je majka mršava i slaba.

Neposredno pre porođaja, majčine dojke počinju da proizvode „**prvo mleko**”. Ono izgleda kao žućkasta voda. To „prvo mleko” je baš ono što je bebi potrebno u toku prvih nekoliko dana. Ono nije ni suviše jako, ni suviše slabo, i sadrži dosta sastojaka koji mogu bebu da štite od bolesti. Kad se beba rodi, treba je staviti blizu majčine dojke u toku prvih 30 minuta.ⁱⁱⁱ I kad ona tamo počne da sisa to „prvo žućkasto mleko”, ona prima u sebe sastojke da je štite od bolesti. Bebino sisanje još pomaže majčinom telu da zategne matericu i time ubrza zaustavljanje krvarenja posle porođaja.^{iv} Posle nekoliko dana će to „prvo mleko” prestati da se luči, i biće zamenjeno normalnim majčinim mlekom.

Majčino mleko je najsavršenija hrana za bebu. Bog je to tako uredio, da bi beba mogla da raste i da se sa tim mlekom zaštićuje od bolesti. To ne znači da se nikada neće razboleti bebe i deca koja se doje. Međutim, ona imaju bolju šansu da budu zdrava, u poređenju sa decom koju hrane specijalnim mlekom u prahu za bebe, ili mlekom od krave i koze.

Kako se dojenje odražava na majčino zdravlje?

Dojenje pomaže majci da se dobro oseća. Žene koje doje svoje bebe ne pate mnogo od smrtonosnih bolesti, kao što je to rak. One se posle porođaja lakše i brže povrate na svoju normalnu težinu i telesni oblik, u odnosu na one majke koje ne doje svoje

bebe.^v Dojenje bebe na dojci često pomaže majci da ne ostane trudna odmah posle porođaja, posebno ako ne daje svojoj bebi nikakvo mleko iz flašice.

Ako majka doji svoju bebu, i otac od toga ima koristi. On uštedi novac za hranu! Majčino mleko je najjeftinija hrana za bebu. Nije potrebno ići u radnju, koristiti flašice i konzerve, ili brinuti se o otpacima. Niko ne treba da ustane u pola noći da pripremi flašicu sa mlekom. Majčino mleko u dojci je uvek na raspolaganju.

Dok majka doji svoju bebu, otac može da se oseća zapostavljen. Međutim, i on je bebi potreban. Bebe uživaju dodir i miris svoga oca i drugih članova porodice. Svakoga dana treba otac da odvoji malo vremena da se brine o svojoj bebi, da bi se oni međusobno bolje sprijateljili i zavoleli.

Mogo puta je otac taj koji odluči da li će majka da nastavi da doji bebu. Neki očevi postanu ljubomorni, ili im dosadi majčina zaposlenost oko bebe. Međutim, oni treba da znaju da je dojenje bebe najbolji plan za celu porodicu, a posebno za decu. Ljudi treba da ohrabruju svoje žene, i da im pomažu u tim situacijama.

Da li sve majke mogu da doje svoje bebe?

Skoro sve majke su sposobne da proizvode dovoljno mleka potrebnog njihovim bebama.^{vi} Najbolji način da majka nastavi proizvodnju svoga mleka je:

- da često doji svoju bebu,
- da jede dobro, i
- da pije dosta tečnosti, a posebno vode.

Ako majka proizvodi malo mleka, ona treba bebi da dozvoli da često sisa, jer to stimuliše proizvodnju mleka.

Ako dojke i pored toga ne proizvode dovoljno mleka, posle svakog dojenja treba bebi kašikom ili šoljom dodati neku drugu vrstu mleka, kao na primer, sojino, prokuvano kravlje, kozje, ili mleko u prahu za bebe. Svom tom dodatnom mleku, osim onom u prahu za bebe, treba dodati malo šećera ili biljnog ulja. Tim dodatnim mlekom treba bebu hraniti posredstvom kašičice ili šolje, a ne flašice. Flašice je teško održavati u čistom stanju, a nečistoća u njima može da prouzrokuje da beba dobije proliv.

Kada treba beba da počne sa jedenjem druge hrane?^{vii}

Prvih 4-6 meseci beba treba da pije samo majčino mleko, bez dodatka ikakve druge hrane ili vode.^{viii} Kad beba napuni 4-6 meseci, pored majčinog mleka joj treba ponuditi i drugu hranu da jede. Ako čak i posle 6-8 meseci starosti beba nastavi da se hrani **samo** majčinim mlekom, ona neće moći pravilno da raste i da napreduje.^{ix}

Kad hraniš svoju bebu, prvo joj daj majčino mleko, a posle drugu hranu. Ispasiraj malo hrane koju jedu odrasli, kao, na primer, napravi kašu od kukuruza ili pirinča, i

ponudi je bebi. Nedelju dana kasnije ponudi bebi i neku drugu vrstu hrane iz porodice povrća, mahunara, ili voća. Kad beba jede svoj obrok, neka to bude samo jedna vrsta hrane. Uvedi novu hrane svake naredne nedelje. Ako primetiš da je beba ne voli, pokušaj kasnije da joj to isto ponudiš. Zapamti da dobro prokuvaš hranu koja se jede kuvana, i da je dobro ispasiraš, to jest, izgnječiš. Zapamti da nastaviš sa dojenjem čak i kad beba počne da jede drugu hranu.^x

Kad dete napuni jednu godinu, ono treba da nastavi da sisa, i da u isto vreme jede istu hranu kao i odrasli. U toku svoga rasta je važno da svakoga dana deca jedu dovoljno voća, povrća, hleba i žitarica. Razne vrste pasulja i mahunara predstavljaju i za njih zdravu hranu. Doktori preporučuju dojenje bebe do 2 godine starosti.^{xi}

Što se duže beba doji, to će biti veće koristi i za bebu, i za njenu mamu. Veoma je pogrešno davati bebi flašicu da iz nje pije sok, sodu, čaj, kafu, vino, ili zašećerenu vodu. Ti napici su štetni za bebu i predstavljaju gubljenje novca. Takva hrana može kod bebe da proizvede gas, proliv, i bolove u stomaku. Pored toga, ona može da ošteti i pokvari dečije zube. Ako se deci daju bombone, keks, ili posoljeni biskviti, ona neće hteti da jedu hranu koja im je potrebna.

Kako da znaš da li tvoje dete dobija dovoljno hrane?

Deca koja dobro jedu, dobro i rastu. Redovno treba voditi decu kod zdravstvenog radnika. On može da izmeri dete, i da roditelju da dobar savet u vezi sa detetovim rastom i napredovanjem. Ako dete ne napreduje pravilno, može biti da ne dobija dovoljno zdrave hrane, ili da je bolesno.

U zaključku, **zapamti sledeće:**

- Majčino mleko je najbolje za bebe i decu sve do 2 godine njihove starosti.
- Pored majčinog mleka, beba treba da počne da jede i drugu čvrstu hranu kad napuni 4-6 meseci starosti.
- Ta dodatna hrana treba da se sastoji od različitih vrsta voća, povrća, mahunara i žitarica. Hrana koja se kuva treba da bude dobro prokuvana i ispasirana, posebno za mlađe bebe.
- Nastoj da dojiš svoju bebu do 2 godine starosti.

Biti dobar roditelj nije uvek lako, ali je nagrada velika. Biblija takođe opisuje vrednost majke, sa sledećim rečima: **Ona „Pazi na vladanje čeljadi svoje, i hljeba u lijenosti ne jede. Sinovi njezini podižu se i blagosiljaju je; muž njezin također hvali je.”** Priče Solomunove 31:27-28.

Deca su dragocena u Božijim očima. Stoga je Bog spreman da ti pomogne da svoju decu odgajiš na radost i Njemu i tebi.

ⁱ SZO, Deset Činjenica o Dojenju (Feb. 2014), <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>

ⁱⁱ Isto; Hesperian Zdravstvena Uputstva, Dojenje: Zašto je Majčino Mleko Najbolje (2014), http://en.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:Chapter_7:_Breastfeeding

ⁱⁱⁱ Isto.

^{iv} Isto.

^v SZO, Deset Činjenica o Dojenju (Pregledano Marta, 2015), <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/en/index2.html>

^{vi} Hesperian Zdravstvena Uputstva, Dojenje: Zašto je Majčino Mleko Najbolje (2014), http://en.hesperian.org/hhg/Where_Women_Have_No_Doctor:Advice_for_the_Mother

^{vii} Hesperian, Isto; PubMed, Uvođenje Solidne Hrane Malim Bebama u Regionu Pacifičke Azije (Jan. 2014), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3916861/>

^{viii} Isto.

^{ix} Isto.

^x Isto.

^{xi} Isto.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.