

DOJENJE I HRANJENJE MALE DECE ZA MAJKE U POKRETU



UNAPREĐIVANJE ZDRAVSTVENOG STANJA DECE IZBEGLICA I MIGRANATA

U JUŽNOJ I JUGOISTOČNOJ EVROPI

unicef 
za svako dete



Sufinansirano od strane
Programa Evropske unije
za zdravlje



AGENCIJA
ZA IZBEŠTILICE I MIGRACIJE
REPUBLIKA SRBIJA

Dojenje spašava živote u vanrednim situacijama. Majčino mleko sadrži antitela i druge komponente koje štite vaše dete od smrtonosnih infekcija – bez obzira na to gde živite. Takođe, tokom dojenja se uspostavlja posebna veza između majke i deteta.

Dojenje vašem detetu obezbeđuje najzdraviji početak u životu. Majčino mleko pospešuje kognitivni razvoj deteta i deluje kao prva bebina vakcina. Dojenje takođe umanjuje rizik za razboljevanje deteta u ranom detinjstvu i majke nakon porođaja.

U vanrednim situacijama, dojenje ostaje najsigurniji, najhranjiviji i najpouzdaniji izvor hrane za vašu bebu, kao jedina hrana do navršenih šest meseci, a može da se nastavi i do navršene dve godine života, kao i nakon tog perioda. Majčino mleko je uvek odgovarajuće temperature, ne zahteva pripremu i lako je dostupno čak i u okruženjima sa ograničenim pristupom čistoj vodi i odgovarajućim higijenskim uslovima. Dojenje i dalje obezbeđuje sve ove pogodnosti čak i kada deca počnu da jedu svoju prvu čvrstu hranu.

DOJENJE U POKRETU

Tokom prvih šest meseci života, vašoj bebi nije potrebna druga hrana ili tečnost osim majčinog mleka. Majčino mleko sadrži odgovarajuću količinu vode koja je potrebna bebi. U ovom periodu nije potrebno davati vodu, čaj, sokove ili bilo koju drugu tečnost ili čvrstu hranu.

Gotovo svaka majka je u stanju da uspešno doji. Često dojenje bebe uzrokuje proizvodnju veće količine mleka. Vaša beba treba da sisa najmanje osam puta dnevno, danju i noću, na zahtev.

Posle 6 meseci starosti, kada bebe počinju da jedu čvrstu hranu, dojenje bi trebalo da se nastavi do dve godine i duže, jer je to važan izvor prehrane, energije i zaštite od bolesti.

Dojenje na javnom mestu dozvoljeno je u celoj Evropi. Ako želite privatnost, postoji mnogo mesta na kojima majke migrantkinje mogu imati malo privatnosti za dojenje.

Ako ste nedavno prestali da dojite, uz adekvatnu podršku, u većini slučajeva možete ponovo započeti sa dojenjem.

Međutim, i pored sve podrške, vrlo mali procenat majki može da ima problema sa dojenjem svojih beba, pa tada treba obezbediti druge vidove hranjenja.



MLEČNA FORMULA ZA ODOJČAD

Hranjenje bebe adaptiranim mlekom može biti opasno za bebu, jer je teško pripremiti ga i bezbedno koristiti dok je majka u pokretu. Formula u prahu za odojčad nije sterilna, može biti kontaminirana i zahteva pažljivu pripremu. Bebe koje se hrane adaptiranim mlekom imaju veću verovatnoću da obole od ozbiljnih bolesti, poput dijareje i respiratornih infekcija. **Koristite mlečne formule samo ako dojenje nije moguće.**

- ▶ Šolje (preporučljivo) ili bočice treba oprati u vrućoj vodi sa sapunicom pre sterilizacije.
- ▶ Mlečna formula bi idealno trebalo da se pravi sa vodom kuvanom na temperaturi većoj od 70 stepeni, kako bi se ubile bakterije koje mogu biti prisutne u vodi ili prahu.
- ▶ Formulu ne treba pripremiti unapred. Bacite neiskorišćenu formulu; nemojte je čuvati za naknadno hranjenje. Bakterije se brzo razvijaju u formuli čim se napravi, a beba od toga može da se razboli.
- ▶ Za pripremu formule, pogledajte uputstva na pakovanju.

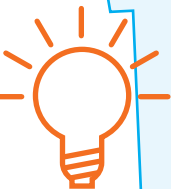
Kako bi se smanjio rizik povezan sa primenom adaptirane formule za odojčad, od 6 meseci starosti beba može da počne da uzima druge vidove mleka (životinjsko mleko). Ovo mleko je možda lakše nabaviti i bezbednije je za korišćenje od mleka za bebe u prahu.

KORIŠĆENJE ŠOLJICA UMESTO BOČICA

Otvorene šoljice je vrlo lako očistiti u poređenju sa cuclama, bočicama ili tubama. Pokušajte da koristite malu šoljicu, očistite je toplom i sapunicom nakon svake upotrebe ili je osušite papirom ako nema dostupne vode.

Beba bi trebalo da bude u uspravnom ili gotovo uspravnom položaju u vašem krilu. Držite šoljicu sa mlekom na ustima bebe. Nagnite šolju tako da mleko samo stigne do bebinih usana. Lagano naslonite šoljicu na donju usnu bebe. Ne sipajte mleko u usta bebe. Neka beba uzima mleko u usta iz šoljice.

Sve bebe mogu da se hrane iz šoljica, ali budući da nisu naviknute na ovaj način hranjenja, treba da budete strpljivi tokom prvog perioda uvođenja hranjenja sa šoljicom.



DOPUNSKO HRANJENJE

- ▶ Počev od oko 6 meseci starosti, bebi su uz majčino mleko potrebne i druge namirnice za zdrav rast i razvoj.
- ▶ I dalje je važno nastaviti sa dojenjem bebe na zahtev i danju i noću.
- ▶ Majčino mleko je i dalje najvažniji deo bebine ishrane. Nema potrebe za davanjem adaptiranog mleka za odojčad ili drugih formula (koje su posebno formulisana mleka za decu stariju od 6 meseci), jer majčino mleko sa raznovrsnom ishranom obezbeđuje sve hranljive materije potrebne vašem detetu. Ne zaboravite da prvo podojite bebu pre nego što joj date drugu hranu.

Kada dajete dodatnu hranu, imajte na umu nekoliko principa: učestalost, količinu, gustinu, raznolikost, aktivno/interaktivno hranjenje i higijenu:

Higijena

- ▶ Dobra higijena (čistoća) je važna kako bi se izbegla dijareja i druge bolesti.
- ▶ Bebi dajte hranu ili tečnost čistom kašikom ili šoljicom.
- ▶ Hranu koja se daje bebi čuvajte na sigurnom higijenski čistom mestu.
- ▶ Operite ruke vodom i sapunom pre pripreme hrane i hranjenja bebe.
- ▶ Operite svoje i ruke vaše bebe pre jela.
- ▶ Operite ruke vodom i sapunom nakon korišćenja toaleta i pranja ili čišćenja guze vaše bebe.

DOPUNSKO HRANJENJE KADA VAŠE DETE NAPUNI 6 MESECI

- ▶ Učestalost: Hranite bebu dohranom 2 puta dnevno.
- ▶ Količina: Dajte bebi 2 do 3 kašike („zalogaja”) pri svakom hranjenju.
- ▶ Gustina: Hrana treba da bude dovoljne gustine, za ishranu rukom.
- ▶ Raznolikost: Počnite sa osnovnom hranom poput kaše (kukuruz, pšenica, pirinač, proso, krompir, sirak), pire od banane ili pire od krompira.

Aktivno/interaktivno hranjenje

- ▶ Bebi će možda trebati vremena da se navikne da jede hranu koja nije majčino mleko.
- ▶ Budite strpljivi i aktivno podstičite bebu da jede.
- ▶ Ne prisiljavajte bebu da jede.

DOPUNSKO HRANJENJE OD 6 DO 9 MESECI STAROSTI


- ▶ Učestalost: hranite bebu dohranom 3 puta dnevno.
- ▶ Količina: Postepeno povećavajte količinu na pola ($\frac{1}{2}$) šoljice od 250 ml.
- ▶ Gustina: Dajte bebi pasiranu/pire porodičnu hranu. Do 8. meseca vaša beba može početi da jede male zalogaje hrane koju sama hvata prstićima.

Dopunska hrana od 9 do 12 meseci starosti

- ▶ Učestalost: hranite bebu dohranom 4 puta dnevno.
- ▶ Količina: Povećajte količinu na pola ($\frac{1}{2}$) šoljice od 250 ml.
- ▶ Gustina: Dajte sitno iseckanu porodičnu hranu, hranu koju beba može da jede prstićima, hranu rezanu na tanke kriškice.

DOPUNSKO HRANJENJE OD 12 DO 24 MESECI STAROSTI

- ▶ Učestalost: Malo dete hranite dodatnom hranom 5 puta dnevno.
- ▶ Količina: Povećajte količinu na tri četvrtine ($\frac{3}{4}$) šoljice od 250 ml.
- ▶ Gustina: Dajte detetu porodičnu hranu isečenu na male komade, hranu za prstiće, narezanu hranu.



Raznolikost namirnica je veoma važna. Pokušajte da dajete raznovrsnu hranu pri svakom obroku.

Tokom putovanja, dopunska hrana koja je gotova za upotrebu (slane i slatke teglice za bebe) biće dostupna u većini prihvatnih centara za izbeglice i migrante. Molimo vas da pogledate preporuke za upotrebu na pakovanju teglica sa hranom za bebe. Malo dete bi trebalo brzo da raste i da dobija na težini. Od rođenja do 2. godine starosti, deci treba redovno meriti težinu, kako bi se procenio rast. Ako redovno merenje pokaže da dete ne dobija na težini ili ako roditelji ili drugi negovatelji vide da dete ne raste, tada nešto nije u redu. Dete treba da pregleda obučeni zdravstveni radnik.

Vremena hranjenja su i periodi učenja, ljubavi i interakcije, koji podstiču fizički, socijalni i emocionalni rast i razvoj. Tokom hranjenja treba razgovarati sa decom i jednako i strpljivo tretirati i hraniti i devojčice i dečake.

Ako imate bilo kakvih problema sa dojenjem ili ne možete da dojite, zatražite pomoć od zdravstvenih radnika u prihvatnim centrima, u lokalnoj zajednici ili nevladinim organizacijama koje pružaju usluge majkama sa bebama i malom decom.

Ovaj letak predstavlja prilagođenu verziju prvobitnog materijala pripremljenog u saradnji Institutom za javno zdravlje Srbije, a uz podršku Ministarstva zdravlja

Sadržaj ove brošure predstavlja isključivo stavove autora i njegovu/njenu isključivu odgovornost; ne može se smatrati da odražava stavove Evropske komisije i/ili Izvršne agencije za potrošače, zdravlje, poljoprivredu i hranu ili bilo kojeg drugog tela Evropske unije. Evropska komisija i Agencija ne prihvataju nikakvu odgovornost za korišćenje informacija koje ova brošura sadrži.

**DOJENJE
I HRANJENJE
MALE DECE
ZA MAJKE
U POKRETU**