

Nekaj smernic za prehrano otročnice in doječe žene

Centralni higienski zavod, Oddelek za higieno prehrane

Dr. Vera Ragaci

V enem izmed prejšnjih sestavkov smo obnovili pomen pravilne prehrane v nosečnosti. V tem sestavku bi pa na kratko obdelali važnost primerne prehrane za otročnico in doječo ženo. Dobra in smotrna prehrana je važna za otročnico, ker po svoje pripomore, da se organizem žene vrne v normalno fiziološko stanje. Tudi izbor hrane za časa dojenja v precejšnji meri vpliva na kakovost in izločanje mleka.

V nobeni življenjski dobi ni zdravstvena nega žene tako važna kot ravno po porodu. Z nosečnostjo in porodom pride organizem žene v posebno stanje, žena je izpostavljena infekciji in drugim obolenjem. Zato je potrebno, da otročnico negujemo, da se popolnoma opomore in se lahko posveti negi svojega novorojenčka. Posebno pažnjo pa je treba posvetiti načinu prehrane takoj po porodu. Med laiki je razširjeno mnenje, da potrebuje žena po porodu »močno hrano«, ki naj ji pomaga do okrevanja. Po navadi je taka »močna hrana« zelo obilna in mastna, neredko pa otročnici ponujajo celo alkoholne pijače. Kot zahtevamo, da ima žena po porodu popoln telesni in duševni mir, ravno tako ji ne smemo prebavnega trakta obremenjevati z mastno in težko prebavljivo hrano. Taka živila namreč lahko povzročajo razne motnje v funkciji prebavil in dražijo maternico, kar utegne imeti tudi hude posledice. Po navadi pa ta živila niti ne vsebujejo zadosti beljakovin, ki jih žena zaradi izgube krvi nujno potrebuje, in ravno tako tudi ne vitaminov in mineralov. Odveč bi bilo še posebej omenjati škodljivost alkohola za otročnico.

Na drugi strani pa je napačno mišljenje, da žena nekaj ur po porodu ne sme uživati niti tekočin. Moramo ji čimprej nadoknaditi tekočine in beljakovine, ki jih je izgubila s krvavitvijo. Prav nič umestno ni, da otročnica po porodu kakor koli trpi žejo. Potrebno je, da dajemo ženi osvežujoče pijače, kot n. pr. kamilični čaj, limonado, nekoliko ur kasneje pa še mleko. Naslednjih nekaj dni pa naj dobiva žena lahko hrano, ki naj bo kašasta in tekoča. Sestoji naj iz mesne juhe, mleka, prepečenca, kompotov, jajc (šodó) in pa sadnih sokov iz svežega sadja (limone, pomaranče, razredčen paradižnikov sok). Ko gre žena spontano na blato, lahko postopoma preide na mešano hrano, ki jo zahtevamo za časa dojenja. Smotrna prehrana s svežim sadjem ter kuhano in presno zelenjavo lahko prepreči obstipacije, ki rade nastanejo po porodu.

Materino mleko je najboljša hrana za novorojenčka. Statistike nam tudi v najbolj naprednih deželah kažejo, da je smrtnost pri otrocih, ki jih doji mati sama, nižja kot pri zalivančkih. Z materinim mlekom dobi otrok v najboljšem razmerju potrebne sestavine hrane.

Omenili smo že, da prehrana do neke mere vpliva na sestavo in izločanje mleka. Čeprav ima hipogalaktija (premajhno izločanje mleka) lahko več vzrokov, kot so n. pr. nezadostno izpraznjenje dojke ali interkurentne bolezni, je vendar nezadostna in neuravnovešena prehrana eden od njenih glavnih vzrokov. Z opazovanjem večjega števila doječih žena za časa dojenja je ugotovljeno, da potrebuje v času dojenja za polovico več kalorij kot v normalnih razmerah. Število kalorij znaša okrog 3500 dnevno. Kakih 2800 kalorij porabi

mati za svoj lastni metabolizem in okrog 700 kalorij za produkcijo 1 litra mleka. Veliko žena se za časa dojenja hrani čez mero, pač v pričakovanju, da bodo imele več mleka. Pri takšnem pretiravanju se žena lahko močno zredi, količina mleka pa se ji ne poveča, temveč obratno, lahko se celo zmanjša. V veliki večini primerov pa hrana niti ni dobro sestavljena, ker ne vsebuje hranljivih sestavin v količini, ki so potrebne njej in otroku. Če se žena pravilno hrani, bo ostala pri isti teži.

Med tzv. zaščitnimi snovmi, ki jim danes pripisujemo največjo važnost v prehrani, bi prve omenili beljakovine. Količina in sestava beljakovin v materinem mleku je do neke mere odvisna od sestave beljakovin v prehrani.

Iz 2 g beljakovin, ki jih s hrano dobi organizem matere, preide 1 g beljakovin v mleko. Tako mora doječa mati zadostiti svojim lastnim in otrokovim potrebam. Ene in druge pa so večje kakor pred porodom. Določeni del beljakovim mora imeti visoko biološko vrednost, to se pravi, biti morajo živalskega izvora. Take beljakovine dajejo: mleko, meso, jajca in mlečni izdelki. Beljakovine rastlinskega izvora pa naj bodo z njimi v pravilnem razmerju. Le na ta način bo dobil organizem vse esencialne aminokisljine, ki so mu potrebne. Potrebna količina beljakovin znaša 125 g dnevno.

Priporočila za vitamin A znašajo 8000 mednarodnih enot dnevno. Zahtevana količina se zato tako zviša, ker so takoj po porodu zaloge vitamina A pri novorojenčku zelo nizke in je potrebno, da ga v zadostnih količinah dobi z materinim mlekom. Le-ta vsebuje dovolj vitamina A, vendar bi dalj časa trajajoče pomanjkanje lahko kritično znižalo nivo vitamina v mleku in na ta način povzročilo znake pomanjkanja pri dojenčku. Omenili bi še, da se potrebe pri otroku zvišajo v primeru kakega infekcijskega obolenja. Isto velja za kronična črevesna obolenja in obolenja trebušne slinavke, kjer je motena resorpcija. Takrat mora mati posebej paziti na svojo prehrano in uživati več živil z vitaminom A, kot n. pr. ribje olje, maslo, mleko, rumenjaki, od zelenjave pa ohrovt in korenje. Pediater bo pa po potrebi ordiniral še medikamentozno terapijo z vitaminskimi preparati.

Po dognanih izsledkih vsebuje materino mleko pri dobri prehrani zadostne količine vitaminov iz skupine B. Znaki pomanjkanja teh vitaminov (pelagra, beri — beri) so pri nas redki. Omenili bi, da je količina vitamina B₁ v mleku matere močno odvisna od dovajanja s hrano in se lahko občutno zniža pri pomanjkljivi prehrani.

Zato v zemeljskih predelih, koder se matere v tem pogledu ne hranijo pravilno, srečamo marsikaterega dojenčka z znaki hipovitaminoze. Potrebe po vitaminu B₁ znašajo 2,3 mg, po vitaminu B₂ 3 mg, po nikotinamidu 15 mg dnevno. Živila, ki vsebujejo največ vitaminov iz skupine B, so enotni kruh (B₁), meso, drobovina, pivski kvas, jajca, mleko (B₁ in B₂).

Posebno mesto med vitamini zavzema vitamin C. Količina vitamina C v materinem mleku variira od 1,5 do 10,8 mg na 100 ccm in je odvisna od dovoda vitamina C s hrano. Če je prehrana glede vitamina C insuficientna, se njegova količina v mleku takoj zniža. Ker iz naših anket vemo, da vitamina C redno primanjkuje v naši prehrani in da pri doječih ženah dnevno ne doseže 150 mg (kolikor znaša dejanska potreba), je nujno potrebno priporočati, da se dojenčkom čimprej dodajajo sadni sokovi. Za matere je pa izredno važno, da uživajo v svoji vsakdanji hrani sveže sadje in zelenjavo. Znaki pomanjkanja vitamina C pri dojenčku se v prvih mesecih pojavljajo redkeje, zato pa v

poznejših mesecih lahko nastopijo okvare pri razvoju vezivnega tkiva in pride pri kosteh do zakasnele osifikacije ali celo do patoloških zlomov.

Važna funkcija vitamina D je reguliranje kalcija in fosfora v razvijajoči se kosti ter pospeševanje resorpcije kalcija iz prebavnega trakta. Materino mleko ne vsebuje vitamina D toliko, da bi le-ta mogel preprečiti nastanek rahitisa. Iz tega je razvidno, da otroka tudi dojenje ne varuje rahitisa. Vsekakor pa je zalivanček v nevarnosti, da zboli za hujšo obliko rahitisa. Dandanes se zahteva, da začnemo čimprej dajati preparate vitamina D. Ravno tako je važno postopno in pravočasno sončenje dojenčka. Mati lahko za časa dojenja jemlje po 400 IE preparata vitamina D dnevno.

Kalcij in fosfor sta metabolično povezana z vitaminom D. Kalcija potrebuje doječa mati 2 g in fosfora 2,6 g. Najnovejša raziskovanja so pokazala, da količina kalcija v materinem mleku variira in da je odvisna od prehrane. Največ bo mati dobila kalcija in fosfora v mleku.

Železo preprečuje nastanek anemij pri dojenčku. Zato je zadostna količina mleka v prehrani doječe žene izredno važna. Materino mleko ima v primeri s kravjim mlekom 25-krat več železa. Kljub temu pa ta količina železa v materinem mleku dojenčku ne zadošča. Prve štiri mesece si pomaga dojenček s svojimi rezervami. Z dodajanjem sadnih sokov in po 4. mesecu tudi še rumenjaka, zelenjave, mesa (v majhnih količinah in v obliki pireja) v prehrano dojenčka se dnevna količina zviša. Mati bo dobila največ železa v suhem sadju, zelenjavi in v mesu. Dnevno ga potrebuje 16 mg.

Pregled prehrane bi bil nepopoln, če ne bi omenili še ogljikovih hidratov in maščob, t. j. hranil, ki nam dajejo toploto in energijo. V prehrani velja zanje isto, kot za časa nosečnosti. Pravilno sestavljena prehrana mora vsebovati obojega v zadostni količini, ker bi drugače organizem v energetske namene sežigal beljakovine. Vendar ne smejo iz prehrane izpodrinuti zaščitnih snovi. Omenili bi še, da na dojenje vpliva tudi že prehrana v nosečnosti. Kot je potrebno svetovati in izboljševati prehrano v nosečnosti, ravno tako je važno za postnatalno zaščito, da svetujemo pravilno prehrano doječi materi. Pri tem skušajmo izboljšati in dopolniti njene prehranske navade. Skušajmo doseči, da bo v vsakdanji prehrani imela zadostne količine svežega mesa, mleka, jajc, masla, sveže in kuhane zelenjave, sadja in sadnih sokov. V zimskih mesecih bi morali propagirati uživanje sveže zelenjave, ki je do sedaj niso poznale, kot n. pr. nastrgano korenje v solati, zeleno, naribano peso v solati, špinačo v solati. Dnevne količine najvažnejših živil naj bi bile sledeče:

mleko	1 l
meso (vsaj 1-krat tedensko jetra)	100 g
jajce	1 kos
sadje	200—300 g
zelenjava (listnata zelenjava in stročnice)	200—300 g
krompir (kuhan v oblicah, ker gre tako najmanj v izgubo vit. C.)	300 g
testenine in kruh	400 g
maslo	40 g
sir	40 g
mast	30 g
sladkor	40 g

Seveda so tu mišljena očiščena in za kuho že pripravljena živila.