

10%-na raztopina kofeina ali kardiazola, 2—3 kapljice pred obrokom, nekajkrat dnevno). Bolezenska ~~zaprtaost zaradi dojenja na~~ otrokovem centralnem živčnem sistemu nas ve

Ne smemo pa vedno pri otroku. Zato se m otrocih ali tistih, ki in otrokove strani, prepriča za šibko mlečnost. To da pije v presledkih 3-k določimo s tehtanjem l tretjem pitju. Če imamo njenim otrokom, potem obrokov enake. Če gre 5 minut največ, v naslednji prsi mehke, medtem ko



oblike hranitve, neuspešno dojenje samo h, zaspanih in živčnih viro dojenja, nastalo z če ne gre prvenstveno usom: pustimo otroka, ni. Po prvih 5 minutah pravimo po drugem in n ali živčno — odmakni vsakem izmed delnih potem pije otrok prvih anj. Tudi čutimo, da so rše.

S pravilnim ravnanjem nam često uspe, da otroku še dolgo v prvo leto starosti omogočimo vso blagodat sožitja z materjo ob polnih prsih.

Za boljšo prehrano dojenčka

Docent dr. Leon Matajč

V letu 1956 je izšlo v »Medicinski sestri na terenu« nekaj člankov, ki obravnavajo vprašanje prehrane pri otrocih v različnih starostnih obdobjih. Med njimi je tudi članek, ki obravnava naravno in umetno prehrano dojenčka. Istega leta je izdal Centralni higienski zavod v Ljubljani več letakov, kakor so: Doječi materi, Sadni in zelenjavni sokovi, Juhe za dojenčke, Zelenjavne in sadne kaše, Gost mlečni zdrob, Jajčni rumenjaki, Meso, Mlečna kava, Umetna prehrana, Kravje mleko-polovično, Kravje mleko-dv tretjinsko, Zalivanje do 4 mesecev in Prehrana dojenčka od 5.—10. meseca. Letaki so namenjeni materam, ki imajo otroke, v njih so razloženi osnovni principi prehrane kakor tudi tehnična stran pripravljanja hrane. Letos se je v okviru Pediatrične sekcije v Ljubljani vršil simpozij o prehrani otroka vseh starostnih obdobjih. Na temelju analize in statističnih podatkov je bilo ugotovljenih več dejstev: Med ostalim je najbolj pomembna ugotovitev, da zauživajo pri nas doječe matere premalo živalskih beljakovin (mesa, jajc, mleka in mlečnih produktov) in rudninskih snovi (zelenjave, sadja), zaradi česar ni mogoče izkoreniniti rahitisa pri njihovih dojenčkih, čeprav ti redno dobivajo vitamin D od 3. tedna dalje. V umetni prehrani dojenčka matere pretiravajo s hranjenjem z ogljikovimi hidrati (riž, moka, ovseni kosmiči, drobtine), zaradi česar oboli preveč otrok za močnato okvaro in rahitisom.

Da bi se izognili škodljivim posledicam pretirane hranitve dojenčkov z mokami, je bilo na simpoziju predlagano, naj se uvede tam, kjer so za to dane možnosti, bolj izrazita beljakovinska prehrana ob minimalnem dodajanju mok. Beljakovinska shema prehrane ni povsod možna, ker je nekoliko dražja in tudi beljakovine povsod in vedno niso dosegljive. Z malo dobre volje pa je možno skoro povsod omiliti pretirano hranjenje z ogljikovimi hidrati na minimum. Zaradi teh spoznanj ne trdimo, da so navodila, ki so bila napisana

v »Medicinski sestri na terenu«, in pa »Letaki« izgubili svojo vrednost. Sestre, ki delajo v posvetovalnicah in v patronaži, bodo z lahkoto prilagodile nova spoznanja v dani situaciji. Tako n. pr. bodo v krajih, kjer je veliko močnatih okvar, propagirale hranjenje po dosedanjih principih, ki se navajajo v teh letakih, vendar bodo svetovale, da se v zelenjavnih juhah, mesnih juhah, zelenjavnih kašah in jabolčnih kašah črta dodatek moke oziroma drobtin. Prav tako ni potrebno, da se pripravlja polovično ali dvetretjinsko kravje mleko vedno s sluzom. Kjer so razmere takšne, da ni mogoče nabaviti beljakovin, bo ostala seveda dosedanja prehrana neizpremenjena. Priobčujemo 2 shemi za hranjenje otrok v prvem letu starosti in svetujemo, da zdravnik ali sestra na terenu glede na pogostnost močnatih okvar in rahitisa na njenem področju sama presodita, katera od obeh je prikladnejša, če se jima ne zdi najprikladnejša celo kombinacija obeh.

SHEMA Z MLEČNIMI MEŠANICAMI

1. mesec: 6-krat polovično kravje mleko s 5 do 8% sladkorja (6-krat 100 do 120 g).
Od 3. tedna po 2000 I. E. vitamina D dnevno.
Vitamina C v tabletah po 30—60 mg dnevno.
Pri nas ga ne dajemo tako, kot ga predpisujejo Angleži in Amerikanci.
2. mesec: 6-krat polovično riževo mleko (4% sluz) ali z ovsenimi kosmiči ali z 2 do 4%-no močnato zakuho in s 5% sladkorja (6-krat 120—130 g).
Vitamin C v obliki sadnih sokov. Začnemo s 5 kapljicami, nato pa dajemo vsak dan 1 kapljico več.
Vitamin D kakor v prvem mesecu.
3. mesec: 6-krat dvetretjinsko kravje mleko z riževim sluzom, ovsenimi kosmiči ali moko (6-krat 130—150 g).
Sadni sok.
Vitamin D kakor prej.
4. mesec: 6-krat dvetretjinsko kravje mleko (6-krat 140—160 g), s cerealijami in zelenjavno juho (50 g).
Sadni sok.
Vitamin D kakor prej.
V tem mesecu vadimo dojenčka na uživanje goste hrane po žlici, pri čemer uporabljamo 3—5 kavnih žlic gostega pšeničnega zdroba na mleku ali pa sadno oziroma zelenjavno kašo.
5. mesec: 4-krat dvetretjinsko kravje mleko s cerealijami (4-krat 160—180 g).
1-krat gost zdrob po žlici (100—150 g).
Nastrgano sadje, zelenjavna juha.
Vitamin D kakor prej.
6. mesec: 3-krat dvetretjinsko kravje mleko s cerealijami (3-krat 180—200 g).
1-krat kosilo (juha iz telečjega mesa ali telečjih kosti ali zelenjave), krompir, zelenjava.
1-krat gost zdrob na mleku (150 g).
Nastrgano sadje.
Vitamin D kakor prej.

7. mesec: Vse isto kakor v šestem mesecu, le za zajtrk namesto mleka žitno kavo s kruhom. Količine mleka oziroma kave na obrok ostanejo približno enake do konca 1. leta.

8. mesec: Vse isto kakor v šestem ali sedmem mesecu, razen tega 2-krat tedensko po ½—1 jajčni rumenjaki.

Od 9. meseca dalje: Mešana pretlačena hrana.

SHEMA UMETNE PREHRANE BREZ CEREALIJ V PRVIH DVEM TROMESEČJIH

1. mesec: 6-krat polovično kravje mleko s 5 do 8% sladkorja (6-krat 100 do 120 g).

Od 3. tedna 800 I. E. vitamina D dnevno.

2. mesec: Vse isto kakor prejšnji mesec. Poleg tega sadni sok kakor pri prehrani z mlečnimi mešanicami. Količina posameznih obrokov je 120—130 g.

3. mesec: 6-krat dvotretjinsko kravje mleko (6-krat 130—150 g).

800 I. E. vitamina D dnevno.

Sadni sok.

50 g zelenjavne ali telečje juhe.

4. mesec: 5-krat dvetretjinsko kravje mleko (4-krat 140—160 g).

1-krat rumenjarkovo mleko (uporablja se mehko kuhano jajce). Količina mleka je 140—160 g.

50 g zelenjavne ali telečje juhe.

4—5 kavnih žlic zelenjavne ali sadne kaše.

Sadni sok.

800 I. E. vitamina D dnevno.

5. mesec: 3-krat dvetretjinsko kravje mleko (3-krat 160—180 g).

1-krat rumenjarkovo mleko (160—180 g).

1-krat kosilo: juha + krompirjev pire + belo meso + zelenjavna kaša.

Opomba: Uporabljamo 5—10 g telečjega mesa, kuhanega v slani vodi in sesekljanega ter pomešanega v krompirju, zelenjavni kaši ali juhi. Enkrat tedensko damo namesto mesa enako količino jeter.

Nastrgana jabolka.

800 I. E. vitamina D dnevno.

6. mesec: 3-krat polno mleko (3-krat 180—200 g).

1-krat kosilo kot v 5. mesecu.

1-krat rumenjarkovo mleko (180—200 g).

Nastrgano sadje.

800 I. E. vitamina D dnevno.

7. mesec: 3-krat polno mleko ali žitna kava ali kakao (3-krat 180—200 g).

1-krat kosilo kot v 5. mesecu.

1-krat gost zdrob (večerja) z rumenjarkom (150—180 g).

Nastrgano sadje.

800 I. E. vitamina D dnevno.

8. mesec: Vse isto kot prejšnji mesec.

Od 9. meseca dalje: Mešana pretlačena hrana.

Opomba: Rumenjakovo mleko se pripravlja takole: Skuhaj celo jajce mehko (naj vre kaki 2 minuti). Nato odlij rumenjaki in ga razžvrkljaj v mlačnem mleku. Pred 6. mesecem starosti uporabljamo polovično ali dvetretjinsko kravje mleko, po 6. mesecu polno mleko.

Nekaj besed je potrebno povedati še o antirahitični profilaksi s preparati vitamina D, ki so pri nas v rabi. Izkazalo se je, da ni pri nas noben otrok zaščiten pred rahitisom, niti dojenček, niti umetno hranjeni. Za antirahitično profilakso imamo na razpolago ribje olje, Plivit D, A + D₃. Glede ribjega olja pripominjamo, da vsebuje zelo malo vitamina D. V 1 g ribjega olja je 80 I. E. vitamina D, medtem ko ga je v 1 g preparata Plivit D 20 000 I. E. Preparat A + D₃ vsebuje v 1 g 6000 I. E. in je vodna raztopina omenjenih dveh vitaminov. Za doziranje vitamina D veljajo na splošno sledeči principi: Vitamin D se začne dajati 3. teden po rojstvu. Vitamin D se daje neprestano, torej brez prekinjanja, v enakih dnevni dozah, ob istem dnevnem času vsaj eno leto. Količina vitamina D in preparat, ki ga izberemo, sta odvisna od otrokovega stanja in od načina prehrane. Predčasno rojenim, pa tudi dvojčkom ali trojčkom, ki slabo resorbirajo olja, dajemo vodno raztopino, t. j. A + D₃ v dnevni dozi 3000 I. E., kar pomeni 20 kapljic tega preparata. Otrokom, ki so se rodili z nižjo porodno težo kot 3000 g, dajemo prav tako A + D₃, ker se ti otroci ponašajo kakor nedonošeni in potrebujejo zaradi tega dnevno 3000 I. E. vodne raztopine preparata. Otroci z normalno porodno težo, ki jih hranimo po beljakovinski shemi, dobivajo dnevno 800 I. E. oljnate raztopine vitamina D (Plivit D), kar znaša 2—3 kapljice. Za računanje količine vitamina D si zapomnimo pravilo, ki velja za oljnate raztopine: 1 g olja = 40 kapljic. Če hranimo dojenčke po shemi z ogljikovimi hidrati, je potrebno zvišati količino vitamina D v hrani tako, da je pri otrocih, rojenih z normalno porodno težo, dnevna doza 2000 I. E.

O vj

čkov

Posebni pojavi, ki j razumljivejši, če poznan če posežemo v delovanju jeju nastanek teh poj. življenje.

Nezrelost dihalnega

Često opazujemo pri ma nošenčkih najhujše dihalr krizi dihanje za dalj časa zastane in zaradi pomanjkanja kisika nedonošenček pomodri, včasih celo zamre. Možno je, da apnoično krizo sprožimo sami pri hranjenju ali pri negi nedonošenčka, zlasti če z njim ne ravnamo dovolj nežno in obzirno. To resno stanje prekinemo, če otroka previdno trepljamo s prsti po prsnem košu ali pa mu ustno sluznico dražimo z mehko gumijasto cevko. Tudi če privzdignemo nedonošenčku prsni koš tako, da mu glavica pade vznak, sprožimo ponovno dihanje. Dovajanje kisika večinoma prekine to nevarno stanje.

nošenčku, so nam vse ika. Zato ne bo odveč, in organov, ki pogolikokrat ogrožajo tudi

tvo in neenakomerno. u poškodovanih nedočne krize. Ob apnoični