

Ob letakih o prehrani otroka v prvem letu

Dr. Štefka Kavčič

Centralni higienski zavod LRS je pripravil novo, popravljeno izdajo letakov o prehrani v prvem letu otrokovega življenja. Strokovno izpopolnitev snovi je prispeval Centralni otroški dispanzer v Ljubljani. Naj za čim ustrežnejšo uporabo teh letakov sledi tule nekaj priporočil zdravstvenim delavcem na terenu:

V letaku o razredčenem mleku je opisano polovično, dvotretjinsko in tričetrtinsko mleko, pripravljeno z vodo ali s kamiličnim čajem. Polovično mleko uporabljamo v prehrani zdravega dojenčka le redkokdaj. Ima namreč premalo hranivih snovi za zdrav razvoj rastočega organizma. Uvedemo ga v prehrano dojenčka le izjemoma v prvih tednih življenja, če mati iz kakršnega koli vzroka ne doji. Dvotretjinsko, zlasti pa tričetrtinsko mleko mnogo bolje krijeta prehranske potrebe prvih mesecev življenja, zato tudi ju že prav zgodaj uvajamo v otrokovo prehrano.

Doslej zelo v rabi je bilo mleko, razredčeno z riževim sluzom, vendar ga v prehrani zdravega otroka uporabljamo vedno manj. Priporočamo ga le kot dietno mleko med prebolevanjem akutnih in kroničnih prebavnih bolezni. Prav tako nudimo mleko, razredčeno s sluzom iz ovsenih kosmičev, le kot dietno mleko dojenčkom, ki trpe na zaprtju. Zato je riževo mleko opisano med dietno prehrano.

Novi letak »Citronovo mleko« daje navodila za pripravo kislega mleka s svežim limonovim sokom ali pa mleka z 10-odstotno raztopino citronove kisline. Opisana je sestava in priprava 2/3 citronovega in polnega citronovega mleka, in to brez cerealij ali pa z dodatkom 2 % škroba in 2 % močnate zakuhe.

Dvotretjinsko citronovo mleko uvajamo v prehrano dojenčka že v prvem mesecu življenja, polno citronovo mleko pa po 6. tednu. Citronovo in tudi vsako drugo kislo mleko je namreč zaradi kisline, ki sproži prebavo beljakovin in maščob, laže prebavljivo kakor nezakisljeno in jih zato manj razredčena oziroma nerazredčena lahko že zgodaj nudimo dojenčku. Priprava citronovega mleka je enostavna, dojenčki pa ob njem lepo uspevajo. Pri otrocih, hranjenih s citronovim mlekom, opažamo v splošnem tudi manj rahitisa, ker citronova kislina posega v presnovo kalcija in fosfora.

Citronovega mleka ne nudimo v prevelikih količinah naenkrat, ker je zelo hranivo. Posamezni obrok naj ne presega 150 g, skupna dnevna količina pa ne 750 g. Po obrokih ponudimo dojenčku še nekoliko čaja ali sadnega soka.

Citronovo mleko z dodatkom cerealij pripravljamo za nekoliko starejše dojenčke.

Prav toplo priporočamo uporabo letaka »Mleko v prahu«.

Mleko v prahu je odlična hrana za dojenčke, ker sta zaradi drobne razpršitve maščoba in kazein laže prebavljiva. Okus mleka v prahu zboljšamo z dodatkom limoninega soka, za večje dojenčke pa zlasti z istočasnim dodatkom limonine kisline in pa 2 % močnate zakuhe.

Sestavo in pripravo citronovega polnomastnega mleka, pripravljenega iz mleka v prahu z 2 % močnate zakuhe, ta letak prvi opisuje v zadevni literaturi.

Tako pripravljamo mleko v prahu po preizkušnjah na terenu; dojenčki ga imajo radi, ker je okusno.

Sestavek »Zalivanje prvih šest mesecev« podaja kratko shemo za zalivanje s citronovim in pa z razredčenim mlekom ob postopnem uvajanju sadja, zelenjave, jajc, drobovine in mesa. To so le kratka priporočila, ki jih lahko uporabljamo pri zdravem, negovanem dojenčku zdravih mater. Poleg teh običajnih priporočil pa priporočajo nekateri pediatri nekoliko drugačen način zalivanja v prvih 6 mesecih.

Zato je v letaku ob robu sheme za zalivanje primerno širok prostor, kjer zdravstveni delavec v posvetovalnici ali na terenu lahko vidno označi tisto hrano iz sheme, ki jo priporoča določenemu dojenčku v določeni starosti. Poleg tega pa v ta prostor lahko pripiše tudi morebitno hrano, ki jo za nekega otroka priporoča po svojem izkustvu.

V letaku »Dietetična prehrana za otroke z akutnimi prebavnimi motnjami« je opisana dietna hrana, ki se v praksi največ uporablja. Način, kako izvajamo dieto pri akutnih prebavnih motnjah z drisko, je odvisen od stopnje obolenja, zato ne moremo podati nobene dokončne sheme.

Pri lažjih akutnih motnjah z drisko priporočamo nekaj ur izključno le ruski čaj s saharinom, in to po nekaj malih žličk hladnega čaja večkrat na uro.

Po nekaj urah dodamo umetno hranjenemu dojenčku korenjevo juho ali pa 7% ceratonijo, vendar ne v prevelikih količinah, po navadi ne čez 6×50 g dnevno. Otroku po prvem letu pa pri lažjih driskah lahko namesto korenjeve juhe oziroma ceratonije priporočimo nastrgana jabolka, sladkana s saharinom. Žejo gasimo med obroki korenčkove juhe oziroma ceratonije z ruskim čajem, sladkanim s saharinom. Opisane jedi naj bi bile vsa njegova hrana v prvih 24 urah obolenja. Po tem času pa lahko tej hrani dodamo majhne količine posnetega citronovega mleka, sladkanega s saharinom. Vendar moramo biti z uvajanjem mleka previdni. Zato ga bolniku v 2. dnevu obolenja nudimo le 6-krat dnevno po 2 do 3 žlice. Pretežna hrana 2. dne pa naj bi bila še vedno: korenjeva juha ali ceratonija in za žejo ruski čaj s saharinom.

Posneto citronovo mleko s saharinom v naslednjih dneh postopoma zvišujemo. Še vedno pa pripravljamo korenjevo juho oziroma ceratonijo, vendar v vedno manjši količini. Za žejo nudimo ruski čaj s saharinom.

Ko se konsistenca blata zboljša, dodamo v dieto postopoma sladkor in maščobo, tako da pripravljamo najprej citronovo mleko z 1% maščobo, nakar v mleku odstotek maščobe zvišujemo. Po 14 dneh obolenja lahko po pravici domnevamo, da je bolnik okreval, in mu pripravimo hrano, ki ustreza njegovi starosti.

Na koncu letakov je naznačena rubrika, kjer zdravstveni delavec v otroški posvetovalnici ali na patronažnem obisku pri otroku na domu lahko še enkrat označi hrano, ki jo priporoča za določenega otroka.

Letake naj bi zdravstveni delavci izročali staršem individualno z navodilom za uporabo, ker le tako bodo imeli starši od njih dejansko korist.