

HiPP

Za najvrjednije u životu.



Dojenje - najbolji početak života...

Dojenje – najbolji početak života...



Dragi roditelji,

Nema boljeg početka u životu od dojenja. Dojenje je jednostavno najprirodnija stvar na svijetu, stoga ne čudi da većina majki želi dojiti svoje dijete.

Sa željom da Vam pomognemo na putu do uspješnog dojenja, donosimo Vam savjetnik za dojenje koji je nastao u suradnji sa stručnjacima. Vaša patronažna sestra ili savjetnica za dojenje također će Vam dati potrebnu podršku i odgovoriti na Vaše pojedinačne upite.

Vama i Vašem djetetu od srca želimo sretnu prvu godinu života, opušteno i uspješno dojenje.

Stefan Hipp

A handwritten signature in blue ink that reads "Stefan Hipp".

HiPP savjetovalište za roditelje:

Ako imate pitanja o prehrani ili njezi kože Vašeg djeteta, ne ustručavajte se kontaktirati HiPP Savjetovalište : 01/6593-796, Besplatni telefon: 0800 31 31 33, hipp.hr, od ponedjeljka do petka, od 8:00 do 16:00 sati.

Zašto biste trebali dojiti?



Majčino mlijeko je neusporediv eliksir života, prirodno prilagođeno potrebama Vašeg djeteta. Dojenjem ne pružate djetetu samo neophodne hranjive tvari važne za njegov rast i razvoj, već puno više od toga.

Dojenje stvara povezanost između majke i djeteta, jača emocionalno i fizičko povjerenje. Bliski fizički kontakt, nježnost i pogledi koji se razmjenjuju tijekom dojenja Vašem djetetu daju osjećaj sigurnosti, povjerenja i stabilnosti. Vaše se dijete tijekom dojenja može opustiti,

osjetiti ljubav, nježnost i udobnost. To je prirodan način gradnje bliskog kontakta koji je započeo još u trudnoći. Dojenje se promiče od rođenja pa sve dok to majka i dijete žele.

Mnoge bolesti su rjeđe u djece koja su bila dojena; npr: infekcije srednjeg uha i mjejhura, infekcije probavnog i respiratornog sustava. Isključivo dojenje tijekom prvih nekoliko mjeseci također pomaže ublažiti, odgoditi ili čak spriječiti početni razvoj alergije. Dojenje također smanjuje rizik od SIDA (sindrom iznenadne dojenačke smrti).

Dojenje- zajednička odluka

Podrška partnera prilikom odlučivanja o dojenju pruža Vam dobru osnovu za suočiti se s izazovima koje donosi život s djetetom.

Lakše ćete proći kroz teže faze i zajedno donositi odluke. Već tijekom trudnoće možete početi prikupljati informacije i pronaći nekoga tko će Vas podržati na tom putu. Ta osoba može biti Vaša prijateljica koja je dojila, patronažna sestra ili savjetnica za dojenje koji mogu odgovoriti na sva Vaša pitanja.

Također postoji vjerojatnost da će na Vašem području gdje živate biti grupa za potporu dojenja ili trudnički tečajevi. Zašto ne razgovarati o tome dok ste još trudni?

Razmjenjujući informacije s drugim parovima u istoj situaciji, možete ostvariti važne i korisne kontakte.

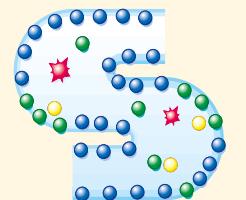
Majčino mlijeko - najprirodnija prehrana za Vaše dijete

Znanstvenici su izdvojili tisuće različitih sastojaka majčinog mlijeka. Sinergija svih tih sastojaka osigurava djetetu zdrav razvoj, ali i zaštitu od infekcija i jačanje njegovog imunološkog sustava. Lako probavljive hranjive tvari mogu se savršeno probaviti i iskoristiti u djetetovom tijelu, zato što se potrebeni probavni enzimi izlučuju u potreboj količini. Majčino mlijeko je točno prilagođeno potrebama djeteta.

Majčino mlijeko se prvenstveno sastoji od vode. Ostali sastojci koji su topljivi u vodi su ugljikohidrati, proteini, masti, mineralne tvari, elementi u tragovima, vitamini, hormoni i mnoge stanice koje štite dijete od infekcija. Masti su glavni izvor energije i dijete ih može lako iskoristiti zbog enzima lipaze, kojeg sadrži majčino mlijeko. Sadržaj masti u majčinom mlijeku povećava se tijekom dojenja. Zato se preporučuje pustiti dijete da isprazni jednu dojku prije nego što prijeđe na drugu. Na taj način možete osigurati da Vaše dijete dobije dovoljno energije.

Majčino mlijeko u usporedbi s kravljim mlijekom sadrži veći udio višestruko nezasićenih masnih kiselina, tzv LCP. One potiču razvoj središnjeg živčanog sustava i mozga i važne su za razvoj vida. Zbog toga su posebno dragocjene tijekom prvih nekoliko mjeseci, a naročito za nedonošad.

Najvažniji ugljikohidrat u majčinom mlijeku je mlijekošći šećer (laktoza), koji tijelo relativno sporo metabolizira. To pozitivno utječe na osjećaj gladi dijeteta. Laktoza također potiče



- dobre bakterije
- probiotici (npr. laktobacili)
- prebiotici
- patogene bakterije

Probiotici - živi, "dobri" mikroorganizmi koji nastanjuju intestinalni trakt i na osnovu izmijene tvari (metabolizma) doprinose očuvanju zdravlja.

Prebiotici - dijetalna vlakna, služe kao hrana "dobrim" bakterijama koje stimuliraju rast i aktivnost normalne crijevne flore.

rast „dobrih“ i važnih crijevnih bakterija.

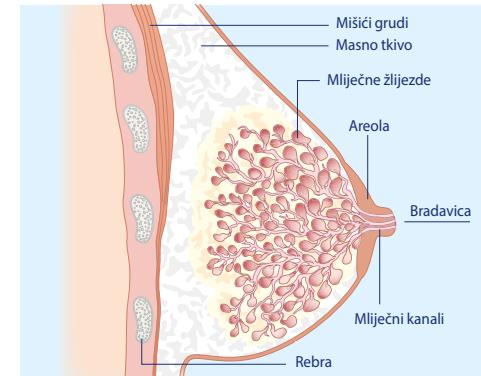
Probiotici i prebiotici

Prebiotici i probiotici su prirodni sastojci majčinog mlijeka koji znatno pridonose razvoju zdrave crijevne flore. Probiotičke kulture mlijecne kiseline (prvenstveno bifidobakterije i lactobacilli) nalaze se u crijevima i štite tijelo od neželjenih bakterija koje bi mogle uzrokovati gastrointestinalne probleme ili vjetrove.

Prebiotici u majčinom mlijeku (oligosaharidi) mogu se još i nazvati „vlakna majčinog mlijeka“. Služe kao hrana „dobrim“ bakterijama i imaju važnu ulogu u razvoju zdrave crijevne flore.

To je osobito važno tijekom prvih mjeseci života, jer u crijevima ima više od dvije trećine tjelesnih imunoloških stanica. Zdrava crijevna flora zbog toga je ključna za jaki imunološki sustav i može pomoći u sprječavanju infekcija.

Kako dojenje funkcioniра?



Bradavica je korijen koji se grana u mlijecne kanale. Kao grozd mlijecne žlijezde sjede na granama. One na svojim završecima nose male plodove tzv. alveole koje su okružene mrežom krvnih i limfnih žila, živčanih završetaka i mišićnih stanica. Pretpostavlja se da se korisne probiotičke kulture mlijecne kiseline transportiraju putem limfnih žila u grudi i na taj način dolaze u majčino mlijeko. Sve potrebne tvari, kao što su voda, hranjive i zaštitne tvari prenose se preko osjetljivih krvnih žila iz majčine krv u mlijeko. Nažalost, ovo se odnosi i na štetne tvari kao što su nikotin, lijekovi, alkohol i droge.

Kada dijete počne sisati, impuls se putem živaca šalju u mozak koji onda potiče proizvodnju hormona prolaktina. Već u drugom tromjesečju trudnoće, male količine prvog mlijeka se proizvode. U početku su to male količine, jer je lučenje prolaktina usporeno zbog raznih hormona u posteljici.

Tek nakon rođenja, prestaje lučenje hormona posteljice, dijete počinje sisati, te se laktacija intezivno stimulira. Putem krv, prolaktin dolazi do alveola i stimulira proizvodnju mlijeka. U isto vrijeme tijekom dojenja, proizvodi se još jedan važan hormon: oksitocin. On uzrokuje stezanje mišića oko mlijecnih žlijezda. Na taj način se mlijeko u početku sporo, a kasnije sve brže istiskuje prema mlijecnim kanalima (bradavicama). Ovo se zove refleks otpuštanja mlijeka.

Neke žene osjećaju peckanje ili povlačenje, u kombinaciji s osjećajem stezanja u prsim. Ponekad je taj refleks toliko jak da mlijeko prska van. Ovo se može dogoditi, bez da Vi išta osjetite. U samim počecima dojenja, refleks ispuštanja može Vas povremeno i iznenaditi. Također, stres može uzrokovati sporo ili inhibirano ispuštanje mlijeka. Ako ste pod stresom uzmite malo vremena za sebe, opustite se i probajte da se ne opterećujete.

Proizvodnja mlijeka

Kolostrum je prvo mlijeko koje se počinje stvarati još tijekom trudnoće, a posebno u prvim danima nakon porođaja. To je gusta, žućkasta tekućina bogata hranjivim tvarima i antitijelima i to prvo mlijeko je upravo ono što novorođenče treba. Lako je probavljivo, sadrži manji udio ugljikohidrata i masti, ali je posebno bogato vitaminima, mineralnim tvarima i bjelančevinama, koje donose visok postotak vrijednih antitijela.

Prvo majčino mlijeko kod prerano rođene djece sadrži i do 20% više bjelančevina – dodatni imunitet i dodatni obrok snage!

Mudrost „majke prirode“, maleni želudac nije odmah prenatran, jer je količina kolostruma još uvijek mala, ali izuzetno hranjiva. On je također i blagi laksativ, koji pomaže djetetu da vrlo brzo ima svoju prvu stolicu – dobra je zaštita od moguće novorođenačke žutice, jer se pigment bilirubin izlučuje iz crijeva.

Prijelazno mlijeko

Treći do peti dan nakon porođaja, dojke počinju izlučivati prijelazno mlijeko. Majke se obično suoče s prepunjениm dojkama u prvim tjednima nakon poroda. To je često popraćeno oticanjem dojki i za neke majke ta faza može biti neugodna i bolna.

Da biste ublažili prepunjenošć dojki, otpuštanje mlijeka može potaknuti topli tuš, topli oblog, oblozi od jastučića sa suhim trešnjinim košticama ili lagana masaža dojki. Tijekom ove faze nastojte dojiti dijete što



češće, to je svakako najbolji lijek. Ponekad je dojka puna mlijeka te dojenče ne može dobro uhvatiti bradavicu. Tada se možete malo izdodataći prije hranjenja djeteta. Ako se simptomi ne smanje, svakako pitajte patronažnu sestru ili liječnika za savjet, možda ćete trebati poboljšati djetetovu tehniku sisanja.

Zrelo majčino mlijeko

Zrelo mlijeko počinje se izlučivati od 14 dana života, nadalje kroz čitav period laktacije. Sadržaj bjelančevina i minerala se smanjuje, a povećava se postotak masti i ugljikohidrata. U početku podoja ovo mlijeko je vodenastije i sastav mu nije jednak na početku i na kraju podoja. Ovo mlijeko sadrži više vode i ugljikohidrata i time zadovoljava potrebu djeteta za tekućinom. Nemate razloga za zabrinutost, količina mlijeka povećava se prema zahtjevima djeteta. Majčino mlijeko je promjenjivog sastava i mijenja se tijekom jednog dana, tijekom jednog podoja i ovisi o prehrani majke. U početku podoja dijete dobiva tzv. prvo mlijeko koje je rijetko, sadrži više vode i zadovoljava potrebe za tekućinom, dok mlijeko pred kraj podoja sadrži više masti i energije i dojenčetu pruža osjećaj sitosti.

Prvi podoj



Najbolje vrijeme za prvi podoj je odmah nakon poroda, u prvih sat vremena jer je refleks sisanja tada najjači. I nakon porođaja carskim rezom važno je s dojenjem početi što je prije moguće. Ako rutinski postupci kao što su vaganje, mjerjenje, kupanje itd. mogu čekati, Vaše dijete neće biti uznenimoreno i naći će svoj put do izvora mlijeka. Miris bradavice sličan je amnionskoj tekućini i privlači dijete. Vaša dijete osjetit će zadovoljstvo prvog hranjenja.

Prvi podoj odmah nakon rođenja ima velike prednosti i za majku i za dijete:

- Stimulira laktaciju i povećava količinu vrijednog kolostruma, koji se lako probavlja i ne opterećuje mali trbuščić Vašeg novorođenčeta. Bogat je nutrijentima i antitijelima koji štite i jačaju nezreo imunološki sustav Vaše djeteta.
- Obzirom na to da se bilirubin izlučuje putem stolice, a dojenje potiče probavu (djeluje laksativno), na taj način može se izlučiti višak bilirubina iz tijela i spriječiti žuticu na prirodan način.
- Oksitocin, jedan od hormona koji se oslobađa tijekom dojenja potiče izlučivanje mlijeka. Osim toga potpomaže kontrakcije maternice i njeno skupljanje smanjuje poslijeporođajno krvarenje.
- Također, jača vezu između majke i djeteta, zbog čega se oksitocin naziva i „ljubavnim hormonom“. Pomaže Vam da se fizički i emotivno povežete sa svojim djetetom.

Za vrijeme dojenja potrebe za energijom i hranjivim tvarima su povećane, obzirom da dijete sve potrebne tvari za svoj rast i razvoj crpi iz majčinog mlijeka. Treba jesti uravnoteženu i raznovrsnu hranu s dovoljno vitamina, kalcija i bjelančevina. Sušeno voće, raznorazni orašati plodovi, muesliji dobar su izbor za nadoknadu energije.

Tijekom dojenja trebali bi unositi oko 2 do 2,5 l tekućine dnevno. Nakon svakog podoja preporučuje se popiti čaša tekućine. Osim vode, primjerena pića su biljni čajevi i sokovi bez dodanog šećera.

HiPP Mama Čajevi za dojilje razvijeni su u suradnji s primaljama kako bi zadovoljili povećane potrebe za tekućinom tijekom dojenja. Sadrže odabrane biljke anis, komorač i kim za koje je poznato da pomažu u stvaranju majčinog mlijeka.

HiPP Mama Biljni čaj za dojilje (instant) ima osvježavajući okus matičnjaka, lako se otapa, jednostavan je za pripremu i odmah spremjan za piće.

HiPP Mama BIO čaj za dojilje (u filter vrećicama) sadrži anis, komorač i kim, te limunsku travu koja daje osvježavajući okus. Pakiran je u praktičnim vrećicama koje čuvaju aromu i svježinu čaja.

HiPP čajevi za dojilje zadovoljavaju najstrože zahtjeve kvalitete i poboljšavaju zdravlje majke i djeteta. Preporučuje se popiti 3-4 šalice dnevno.

HiPP Mama Sok za dojilje, 100%-tni je voćni sok od crvenog voća. HiPP Mama Sok za dojilje od crvenog voća pomaže Vam tijekom razdoblja dojenja ostvariti potreban unos željeza, joda i ostalih vitamina uz primamljiv okus. 1-2 čaše dnevno zadovoljavaju povećane potrebe za vitaminima, mineralnim tvarima i tekućinom za vrijeme dojenja.

HiPP u ponudi ima i napitke kao što su

HiPP Sok & Čaj, ukusna kombinacija čaja i voćnog soka, bez dodanog šećera iz organsko-biološkog uzgoja, te već razrijeđene napitke s prirodnom izvorskom vodom.



03/2019.

