

Prehrana dojilja - što je dobro za vas, dobro je i za vaše dijete



O prehrani trudnica zapisano je puno toga, no mnoge se majke pitaju što nakon poroda? Je li vrijeme dojenja vrijeme za **povratak lošim navikama**; smijem li **na dijete**; što ako ostanem **bez mlijeka** - samo su neka pitanja mladih majki na koja odgovaramo u ovom članku.

Kako majčina prehrana utječe na dojenče?

Za početak je važno znati da **sastav majčine prehrane ne utječe na sastav mlijeka**. Loša i neuravnotežena prehrana može biti opasnija za majku, nego za dijete, jer se za proizvodnju mlijeka u tom slučaju koriste majčine zalihe.

Na unos kojih namirnica treba obratiti pažnju?

Zbog toga, posebno treba paziti na **unos kalcija**. Ako dojilja ne unosi dovoljno kalcija hranom, tijelo će manjak kalcija nadoknaditi iz njezinih kostiju i zubi, što može ostaviti trajne negativne posljedice na zdravlje majke. Kalcij ćete najlakše unijeti preko mliječnih proizvoda poput jogurta ili sira.



Osim toga, pazite na unos:

- bjelančevina (sir, jaja, meso, perad ili riba),
- **cinka** (morska hrana i nemasno crveno meso),
- vitamina C (svježe voće) i
- željeza.

Koje namirnice izbjegavati?

Ne postoji dozvoljena ili **zabranjena hrana** za dojilje. Ona je najčešće je **kulturološki uvjetovana**. Na primjer, ženama u Indiji preporučuje se češnjak tijekom dojenja, dok se u zapadnom svijetu zagovara izbjegavanje češnjaka, jer može utjecati na okus mlijeka.

Izbjegavati treba namirnice na koje je dojenčad osjetljiva. Pritom treba imati na umu da nisu sva djeca jednaka. No **na popisu čestih alergena** su **mliječni proizvodi**, jaja, **kikiriki**, orašasti plodovi, pšenica, soja, kukuruz, **rajčice**, luk, kupus i drugo povrće iz skupine kupusnjača, začini, **morski plodovi i citrusi**.

Dojiljama se tradicionalno preporučuje i **izbjegavanje namirnica koje uzrokuju nadutost**. Među njima su kupus, kelj, prokulice, brokula, karfiol, raštika, grah, leća i kesten. Također, preporučuje se **suzdržavanje od sirove hrane** da bi se smanjila opasnost od trovanja.

Dodatan ili smanjen unos kalorija?

Proizvodnja mlijeka crpi majčinu energiju i vrijeme dojenja nikako nije vrijeme za restriktivnu dijetu. Izvori za proizvodnju mlijeka su masno tkivo stvoreno tijekom trudnoće, ali i dodatne kalorije unesene prehranom. Naravno, **kalorije ne treba brojiti**. Dodatan unos ovisi o vašoj težini, visini i metabolizmu, ali i načinu života.

Pripremanje namirnica



Kod pripreme hrane dobro je držati se pravila da je najbolja ona hrana koja nije previše obrađena, sa što manje začina i što kraćim pripremanjem. Hranu treba **umjereno soliti**, a iako se **ne preporučuje uporaba jakih začina**, mogu se koristiti oni blaži i prirodno uzgojeni kao što su peršin, vlasac i majčina dušica.

Piti ili ne piti?

Ako majka nema dovoljno mlijeka, uzrok tome je najčešće nedovoljan unos tekućine u organizam. Dojilje trebaju popiti najmanje **2 do 3 litre vode** ili druge tekućine **na dan**. Osim obične ili izvorske vode, dobar su izbor i gazirana i negazirana mineralna voda, izotonični napitci, biljni čajevi bez dodanih šećera te svježe iscijeđeni voćni sokovi razrijeđeni vodom.

Alkohol nije preporučen. Iako se u narodu zna reći da je za dojilje dobro piti pivo, jer se tako potiče stvaranje mlijeka, to nije dokazano te vrlo vjerojatno nanosi više štete, nego koristi. No u iznimnim prilikama jedna čaša neće naštetiti djetetu.

Pokušajte dijete podojiti prije unosa alkohola kako bi se kroz nekoliko sati, do sljedećeg podoja razina alkohola snizila. Također, pijte vodu uz alkohol i jedite prije njegovog unosa. To će pomoći snižavanju razine alkohola u krvi i mlijeku.



Slično je i s **kofeinskim napicima**. Pored kave, kofein sadrže i zeleni čaj, coca-cola i različiti energetske napici. Oni mogu utjecati na dječje raspoloženje i navike spavanja. Kao dobra zamjena se preporučuje ječmena kava koja znatno manje utječe na bebe.

Teobromin iz kakaia i čokolade ima djelovanje slično kofeinu pa se ni oni ne preporučuju u većim količinama.

Zašto ne piti kravlje mlijeko?

Kravlje mlijeko nije najbolje rješenje, jer se nalazi pri samom vrhu mogućih i jakih alergena; sadrži određene vrste bjelančevina koje naš organizam teško probavlja te mogu uzrokovati nadutost i plinove kod djeteta. Iako je bogat izvor kalcija, njega je moguće nadoknaditi tamnozelenim povrćem, sjemenkama sezama ili dodatkom u obliku tableta.

Loše navike uvijek su loše

Trudnice koje su se za vrijeme trudnoće suzdržavale od pušenja, trebale bi tako nastaviti i tijekom dojenja, jer se nikotin prenosi u mlijeko. Opasno je čak i pasivno

pušenje. Neovisno o tome dojite li ili ne, istraživanja pokazuju da pušenje u blizini novorođenčadi povećava rizik za **sindrom iznenadne dojenačke smrti**.

Manje opasna, ali također loša navika jest navika uživanja u prženoj hrani, kobasicama, punomasnim sirevima, majonezi i slatkom.

Nestanak mlijeka

Manje od 20% žena uspijeva isključivo dojiti do preporučenih šest mjeseci djetetova života. Ponekad majke same sabotiraju proizvodnju mlijeka. Zbog toga na umu treba imati:

- da je iznimno važno često dojit dijete prva tri dana,
- da dojenje funkcionira na principu "ponude i potražnje",
- da svako **odgađanje i preskakanje podoja**, zamjena podoja adaptiranim mlijekom, čajem ili vodom kako bi mlijeko nadošlo, **ometa proizvodnju mlijeka**,
- te da žena može izgubiti mlijeko samo **u ekstremno stresnim situacijama**, a i to je vrlo rijetko, jer se **prolaktin**, hormon zaslužan za stvaranje mlijeka, pojačano se luči kada smo pod stresom.



Hrana koja potiče stvaranje mlijeka

Na popisu namirnica koje potiču laktaciju su: komorač, mrkva, repa, krumpir batat, tamnozeleno lisnato povrće, žitarice i mahunarke te orašasti plodovi.

Majka vegetarijanka

Dojilje vegetarijanke trebale bi paziti da jedu hranu posebno bogatu željezom, proteinima i kalcijem. To uključuje leću, žitarice, tamno lisnato zeleno povrće, sušeno voće, jaja, soju, tofu, mahunarke, razne sjemenke i orašaste plodove. U obzir treba uzeti i **dodatke prehrani**, osobito **vitamin B-12** koji se nalazi gotovo isključivo u životinjskim proizvodima.

Prehlade i druge boljke

Ako ste prehladeni i imate temperaturu, infekciju ste prenijeli na dijete znatno prije nego što ste primijetili simptome. **Dojenje je zaštita** od te prehlade. Prestanak dojenja u tom trenutku loš je i za proizvodnju mlijeka i za dijete.

U vezi svih lijekova koje trebate piti, posavjetujte se s liječnikom.

Još nekoliko stvari koje treba znati

Mlade majke, kojima je ponekad teško izdvojiti vrijeme za cijele obroke, trebaju znati da su češće, a manje količine hrane jednako hranjive kao i tri veća obroka tijekom dana. Svakako treba naći način da se hranite pravilno i često.

Također, raznolika prehrana utječe na okus majčinog mlijeka, a u konačnici i na dječje preferencije prema hrani te ih može potaknuti da se pravilnije hrane u budućnosti.