

Enote patronažne službe	Telefon
Branik	051 678 145
Dobrovo v Brdih	05 331 11 62
Kanal	05 338 33 45
Miren-Kostanjevica	05 338 35 24
Nova Gorica	05 338 32 57
Šempeter pri Gorici	05 338 34 71

Pred uvajanjem dopolnilne hrane patronažna medicinska sestra opravi obisk na domu in poda vse potrebne informacije. Za obisk se dogovorite z vašo patronažno medicinsko sestro.

Prvi koraki v svet okusov

Dopolnilno hrano ponudimo dojenčku med dopolnjenim 17. in 24. tednom starosti. Ob uvajanju nadaljujemo z dojenjem oziroma z mlečno formulo. Ponudimo tudi vodo, ki naj bo prekuhana do 6. meseca starosti.

Uvajanja dopolnilne hrane se lotite sproščeno in postopoma. Opazujte in poslušajte svojega dojenčka.

Ali je dojenček pripravljen za uvajanje dopolnilne prehrane?

- ima kontrolo nad premikanjem glave,
- odpira usta, ko mu ponudimo hrano,
- hrane z jezikom ne potiska naprej,
- iz začetka jezika prenese hrano na konec jezika in jo pogoltne,
- nosi predmete v usta,
- prijema manjše predmete, igrače ali koščke hrane.

Dojenčku ponudimo prvo hrano, ko je spočit, dobre volje in zmerno lačen. Sprva bo zaužil manjše količine hrane, 1-2 žlički, enkrat na dan. Ko je obrok v celoti uveden, dojenček poje obrok v velikosti enega jogurtovega lončka.



Uvajanje dopolnilne prehrane



<https://www.zd-go.si/sl>



ZDRAVSTVENI DOM
OSNOVNO VARSTVO
NOVA GORICA



PATRONAŽNA SLUŽBA

Kdaj in kako uvajamo dopolnilno prehrano?

Začnemo z zelenjavnimi kašicami ali mehкими koščki, ki jih dojenček lahko prime v roke, nato preidemo na sadne kašice. Občasno je potrebno ponuditi eno živilo tudi do 15-krat. Prirojenega okusa po sladkem in slanem ne moremo spremeniti, je pa pomembno, da otroku ponujamo vse okuse, tudi grenko zelenjavo.

Uvajati začnemo s kuhanimi živili. Ni pomembno, da se držimo določenega vrstnega reda - ponujamo pestra živila vseh skupin - sveža, sezonska in lokalna.

Izogibajmo se majhnih koščkov pri katerih obstaja nevarnost zadušitve (nepretlačen grah in fižol, koščičasto sadje, celi arašidi, ipd.)

Tudi večino sadja je potrebno na začetku prekuhati zaradi še nezrele prebavne cevi. Meso in ribe uvedemo po 6. mesecu starosti (perutnina, teletina, govedina, zajec; sardele, sardine, skuše).

Pasterizirane polnomastne mlečne izdelke (skuta, jogurt) v manjših količinah ponujamo od pričetka uvajanja naprej.

Obrokom dodajamo hladna stiskana olja ali maslo.

Po 12. mesecem preide otrok na prilagojeno prehrano družine.

Uvajanje prehrambenih alergenov

Pri zdravih otrocih za preprečevanje pojava alergij svetujemo uvajanje prehranskih alergenov čim prej, med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti (jajca, arašidi, drevesni oreščki ipd.). Vsak alergen je potrebno uvajati ločeno, na 3-5 dni. Alergen uvajajte zgodaj v dnevno, da lahko otroka tekom dneva opazujete za morebitno alergijsko reakcijo. Uvajanje glutena v prehrano naj bo v majhnih količinah, postopno, ne pred 4. in ne po 7. mesecu starosti.

Če ima otrok znano prehransko alergijo ali imajo alergijo ožji družinski člani, se pred uvajanjem posvetujte z izbranim pediatrom.

Dojenčku pustimo, da hrano raziskuje, vonja, okuša, tipa in si jo sam nosi v usta. Tako razvija motorične spretnosti.
Obrok naj bo prijeten dogodek, saj je čas hranjenja čas učenja in izkazovanja ljubezni.



Optimalna prehrana dojenčkov prvih 6 mesecev je dojenje - ima številne pozitivne vplive tako na otroka kot na mamo.

Kadar dojenje zaradi različnih razlogov ni mogoče, je ustrezna izbira mlečna formula.

Ob hranjenju naj ne bo igrač ali zaslonov in ne nagrajujte ali kaznujte dojenčka s hrano, saj to lahko vodi kasneje v čustveno prehranjevanje.

Do prvega leta ne dodajamo soli in sladkorja. Med vključimo po prvem letu starosti, saj je pred tem nevarnost okužbe z bakterijo Clostridium botulinum.

Kravje mleko je lahko samostojen napitek po prvem letu starosti, pred tem pa v manjših količinah oz. kot dodatek jedem.

