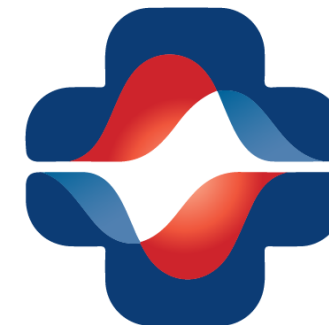


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Savjetovanje za dojenje za zdravstvene djelatnike

RAZDOBLJA DOJENJA

Milena Logožar, Škola za primalje

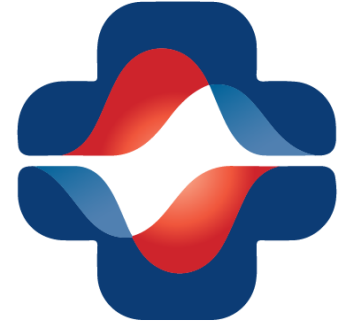
Jožica Josipa Štefanić, Škola za primalje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj

1. Uvođenje dohrane
2. Kritična razdoblja prilikom dojenja
3. Najčešća pitanja prilikom dojenja, osobna iskustva zdravstvenih djelatnika
4. Prikaz slučaja; davanje uputa i smjernica



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Ishodi učenja

Polaznici programa moći će:

- objasniti važnost i ulogu uvođenja dohrane kod dojenčeta
- izdvojiti uzroke razvoja alergijskih reakcija kod uvođenja dohrane
- razlikovati značenje pravovremene, nutricionistički prikladne, sigurne i djetetu prilagođene dohrane
- definirati pojam “dojenče - vođa dohrane”
- objasniti kritičnih razdoblja tijekom dojenja
- izraditi prikaz slučaja prema uputama.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvođenje dohrane

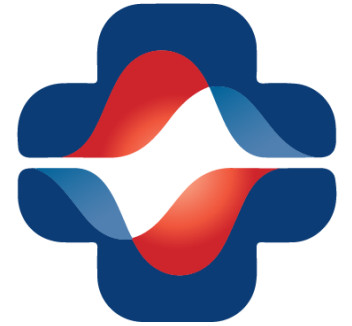
Milena Logožar, Škola za primalje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvod

- Majčino mlijeko je idealna prehrana za novorođenče i dojenče koja u potpunosti zadovoljava nutricionističke potrebe djeteta prvih 6 mjeseci (uz dodatak vitamina D) i najveći dio potreba djeteta do kraja prve godine života
- Prirodna prehrana dojenčeta je prehrana majčinim mlijekom
- Umjetna prehrana dojenčeta je prehrana tvorničkim pripravkom kravljeg, ovčjeg ili kozjeg mlijeka u prahu (gotove formule)
- Dvovrsna ili kombinirana prehrana je kombinacija prirodne i umjetne prehrane



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Dohrana dojenčeta

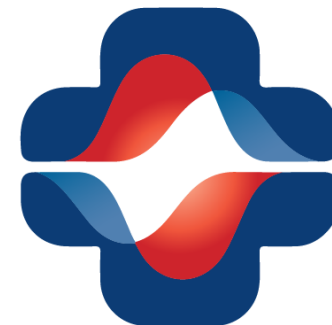
- Dohrana je uvođenje novih namirnica u prehranu dojenčeta kada majčino mlijeko više ne zadovoljava sve prehrambene i energetske potrebe djeteta
- WHO i UNICEF za optimalan razvoj djeteta preporučuju isključivo dojenje prvih šest mjeseci i nastavak dojenja uz odgovarajuću dohranu do djetetove dobi od dvije godine ili dulje
- Generacija naših majki rano je započinjala s dohranom, oko trećeg ili četvrtog mjeseca života
- Običaj ranog uvođenja dohrane nastao je u vrijeme industrijalizacije kada su se masovno primjenjivale mliječne formule



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Dohrana dojenčeta (2)

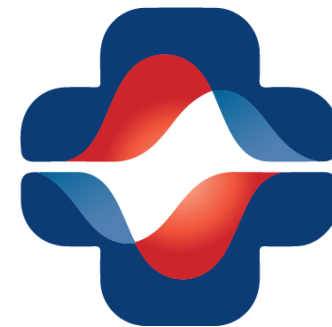
- Nakon 6. mjeseca djetetova života potrebno je uvođenje dohrane kako bi se zadovoljile prehrambene potrebe djeteta u vrijeme intenzivnog rasta
- Dojeno dijete:
 - u dobi od 6 do 8 mj. namiruje oko 70% svojih energetske potrebe iz majčina mlijeka
 - u dobi od 9 do 11 mj. oko 55%
 - u dobi od 12 do 23 mj. 40% svojih energetske potrebe
- Veće su potrebe za vitaminima A i C, nekim vitaminima iz skupine B, željezom, kalcijem i cinkom.
- S navršениh šest mjeseci djetetov je organizam enzimski i imunološki zreliji, crijevna sluznica nepropusnija
- Rizik od alergije je manji



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Prerano uvođenje dohrane

- Probavni sustav dojenčeta mlađeg od 6 mj nije dovoljno zreo i propušta neprerađene sastojke hrane, čime se povećava mogućnost razvoja alergije
- Djeci kojoj se prerano daje čvrsta hrana sklonija su infekcijama, alergijama te sklonija riziku obolijevanja od srčanih i krvožilnih bolesti



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Prerano uvođenje dohrane (2)

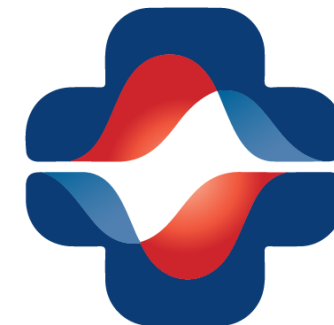
- Alergija na pojedinu novu namirnicu može se očitovati na koži, probavnom ili dišnom sustavu:
 - kožne reakcije (pelenski osip, urtikarija, atopijski dermatitis)
 - oralni alergijski sindrom (osjećaj pečenja ili svrbeža jezika, otekline jezika, usnica)
 - zahvaćenost dišnog sustava (simptomi astme i alergijskog rinitisa, kašalj, kihanje, curenje i začepljenost nosa)
 - simptomi u probavnom sustavu (grčevi, nadimanje, plinovi, zatvor, mučnina, povraćanje i proljev)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Prerano uvođenje dohrane (3)

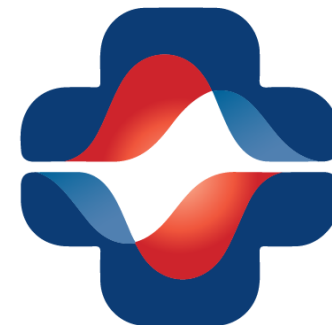
- Namirnice koje najčešće uzrokuju alergije su: kravlje mlijeko, jaja, ribe, rakovi i školjke, žitarice, soja, kikiriki, orasi, bademi, lješnjaci i jagode.
- Alergija na kravlje mlijeko javlja se u oko 2,5% dojenčadi i u djece do druge godine života
- Alergijske reakcije na hranu mogu biti uzrokovane i aditivima u hrani, konzervansima i bojama te se pojavljuju u oko 1% djece
- Reakcije se mogu javiti u svakoj životnoj dobi, ali su najčešće u prvim godinama života
- U razvijenim zemljama navodi se učestalost tih reakcija u djece od 8 do 28%.
- Poznato je da djeca koja imaju alergiju na hranu češće imaju atopijski dermatitis ili/i astmu



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pravovremeno uvođenje dohrane

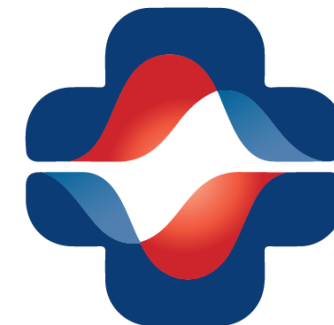
- Optimalna dohrana treba biti:
 - Pravovremena
 - Nutricionistički prikladna za dob djeteta
 - Sigurna (pripremljena uz odgovarajuće higijenske uvjete)
 - Prilagođena djetetu (oblikom, konzistencijom, količinom)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pravovremeno uvođenje dohrane (2)

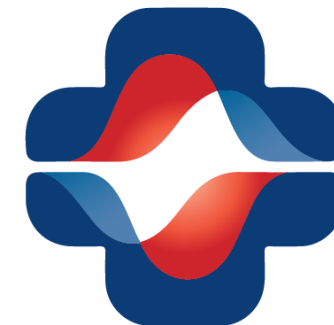
- Sa navršenih 6 mjeseci gubi se refleks izbacivanja jezika i usklađuju se pokreti mišića jezika
- Povećava se lučenje sline koja pomaže razgradnju hrane u usnoj šupljini
- Dijete je spremno voljno žvakati
- Pokreti glave su dobro kontrolirani te dijete pri hranjenju drži glavu u uspravnom položaju i okrene je kad više nije gladno
- Pokušava uhvatiti hranu i staviti je u usta takozvanim „pincetnim“ hvatom
- To je i vrijeme nicanja prvih mliječnih zuba (između 4. i 7. mj.)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pravovremeno uvođenje dohrane (2)

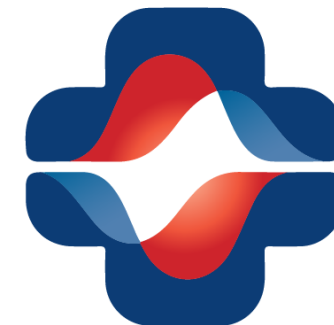
- Do 6. mjeseca dojenče obično ima 5 – 6 obroka (podoja)
- S navršениh 6 mj. broj podoja ili mliječnih obroka se smanjuje na 3 – 5 i 1 – 2 pripremljena obroka
- Dohrana može započeti s voćem ili povrćem ili mliječno – žitnom kašom, a između 7. i 9. mjeseca uvodi se meso i riba
- Djetetu treba istu namirnicu dati 3 – 5 dana zaredom te pratiti eventualne djetetove negativne reakcije
- Agrume, bjelanjak jajeta, med uvoditi tek nakon 10. – 12. mj.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pravovremeno uvođenje dohrane (4)

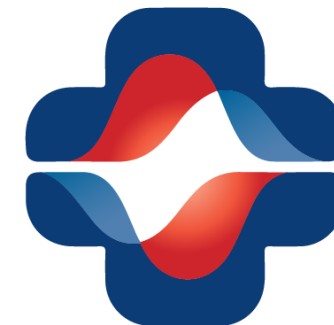
- Dijete se treba naviknuti na mnogo novih okusa i svojstava hrane: slano, slatko, kiselo, gorko, toplo i hladno, tekuće, kašasto i čvrsto
- Sa 6 mjeseci većina dojenčadi može sjediti uz potporu i jesti iz žlice s gornjom usnom.
- Sa 8 mjeseci jezik je fleksibilniji te se može gutati tvrda, grudičasta hrana
- Od 9 – 12 mjeseci većina dojenčadi ima razvijene vještine u rukama da bi se mogli sami hraniti i piti iz šalice koristeći obje ruke.
- Pri samohranjenju komadi hrane trebaju biti dovoljno veliki da ih dijete može držati u ruci
- Namirnice mljevane ili zgnječene vilicom može se dati nakon navršenih 6 – 8 mjeseci
- Sitne komadiće (riža, mljeveno meso, sitna tjestenina) i hranu u štapićima nakon 8 – 9 mjeseci
- Nakon 10 – 12 mjeseci dijete jede većinu onoga što jede i ostatak obitelji, samo isjeckano na komadiće



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Pravovremeno uvođenje dohrane (5)

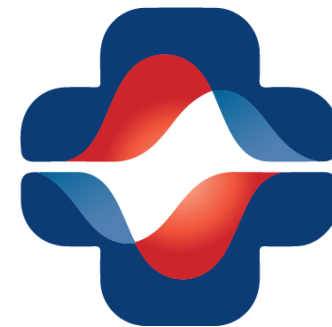
- Nije preporučljivo dodavati sol i začine u prehranu djece do godine dana jer funkcija bubrega nije dovoljno razvijena
- Nije potrebno dodavati šećer
- Kašicama, juhama i varivima od povrća i žitarica može se dodati jedna žlica hladnog prešanog biljnog ulja koje je važan izvor nezasićenih masnih kiselina i vitamina topljivih u mastima (A, D, E i K)
- Voda se uvijek nudi nakon obroka, čista, ispravna
- Voda za piće treba biti sobne temperature jer previše rashlađena može uzrokovati probavne poteškoće
- Dodatne količine vode nude se djetetu pri povišenim temperaturama, znojenju, povraćanju ili proljevu
- Ovisno o kvaliteti vode iz slavine do šest mjeseci starosti voda bi trebala biti prokuhana, kupovna – flaširana ili filtrirana, sa manjim udjelom fluora
- Ne preporuča se davati djeci grickalice



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

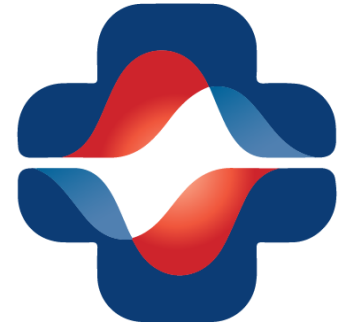
Stomatogeni sustav i dohrana

- U vrijeme nicanje prve denticije potrebna je edukacija roditelja od strane patronažne sestre radi pravilnog razvoja stomatogenog sustava i prevencije karijesa
- Dojenje i prirodna prehrana pospješuju razvoj stomatogenog sustava i sprečavaju dentalne anomalije
- Dojenčetu se ne daju slatki napitci tijekom noći ili ostavlja bočica tijekom noći - rizik od nastanka karijes bočica
- Proces žvakanja vrlo je važan za koštani razvoj vilice, zdravlje desni i zuba te potiče razvoj mišića svih govornih organa



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

DVD – Dojenče – vođa dohrane



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

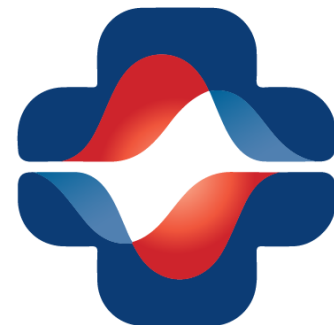
- **DVD – Dojenče – vođa dohrane** je metoda kojom uvodimo čvrstu hranu po želji djeteta
- Djeca sama počnu pokazivati interes za čvrstu hranu kada su za to psihofizički spremna
- **Mogući znaci za uvođenje dohrane – čvrste hrane:**
 - Buđenje noću
 - Usporavanje prirasta težine
 - Promatranje roditelja dok jedu
 - Djetetovo mljackanje
 - Dijete ne zaspi neposredno nakon mliječnog obroka
- **Prvi znaci spremnosti** su kada je dijete sposobno samostalno sjediti, posezati za predmetima, stavljati ih u usta, žvakati igračke i činiti pokrete žvakanja

KALENDAR PREHRANE DOJENČADI

prema preporukama Europskog udruženja za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN)

	1. OBROK	2. OBROK	3. OBROK	4. OBROK	5. OBROK	6. OBROK	7. OBROK
1. mjesec života	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO
2. mjesec života	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	•
3. mjesec života	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	po potrebi MLJEKO	•
4. mjesec života	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	•	•
5. mjesec života	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO + po potrebi KAŠICA OD ŽITARICA BEZ GLUTENA (heljda, riža, kukuruz)	•	•
+ VOĆNI SOK (mrkva, jabuka, kruška) između obroka							
6. mjesec života	MLJEKO	postupno uvesti VOĆNU KAŠICU od svježeg voća (mrkva, jabuka, kruška) + po potrebi MLJEKO	postupno uvesti KAŠICU OD POVRČA (mrkva, bitva, tikovica s maslinovim uljem ili maslacem) + po potrebi MLJEKO	MLJEKO	MLJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA (kao u 5. mjesecu) ili postupno uvesti KAŠICU OD ŽITARICA S GLUTENOM (pšenica/griz, ječam, dječji keks)	•	•
7. mjesec života	MLJEKO	VOĆNA KAŠICA (kao u 6. mjesecu + marelica, breskva i banana)	KAŠICA OD POVRČA (kao u 6. mjesecu + špinat, brokula, karaba, krumpir)	MLJEKO	MLJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
8. mjesec života	MLJEKO	VOĆNA KAŠICA (kao u 7. mjesecu + šljiva)	KAŠICA OD POVRČA (kao u 7. mjesecu) + USITNJENO MESO 3 X tjedno (piletina, puretina, janjetina, kunič, zdrebatina)	MLJEKO ili postepeno uvesti KAŠICU OD SVJEŽEGA KRAVLJEG SIRA ili JOGURTA +VOĆE	MLJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
9. mjesec života	MLJEKO	VOĆNA KAŠICA (kao u 8. mjesecu)	KAŠICA OD POVRČA (kao u 8. mjesecu + mahune, grah, grašak, svježi kupus) + USITNJENO MESO 2 do 3 X tjedno (kao u 8. mjesecu + teletina, junetina) ili USITNJENA RIBA 2 X tjedno (bijela)	MLJEKO ili KAŠICA OD SVJEŽEGA KRAVLJEG SIRA ili JOGURTA +VOĆE	MLJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
10-12. mjesec života	MLJEKO + KRUH ili DVOPEK S MLJEČNIM NAMAZOM ili KAŠI- CA OD ŽITARICA	VOĆNA KAŠICA ili USITNJENO VOĆE (kao u 9. mjesecu + žumsko voće)	KAŠICA OD POVRČA (kao u 9. mjesecu + pariluk, rajčica) + USITNJENO MESO (kao u 9. mjesecu) ili USITNJENA RIBA (bijela ili plava) ili TVRDO KUHANO ŽUMANCE	SVJEŽI KRAVLJI SIR ili JOGURT ili VRHNJE ili TOPLJENI SIR ili SIRNI NAMAZ + VOĆE	MLJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
poslije 12. mjeseca života	MLJEKO + KRUH + MASLAC I/ili KUHANJA ŠUNKI	VOĆE (kao u 12. mjesecu + naranča, mandarina, limun, kivi i jagoda)	POVRČE (kao u 12. mjesecu) + MESO (kao u 12. mjesecu) ili RIBA (bijela ili plava) ili 1 do 2 X tjedno CJELO TVRDO KUHANO JAJE	MLJEČNI PROIZVOD (svi proizvodi) + VOĆE	MLJEKO/MLJEČNI PROIZVOD ili TJESTENINA S UMAKOM OD POVRČA	•	•

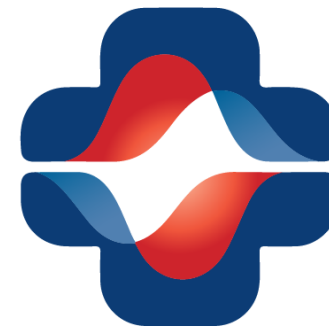
NAPOMENA - sve nove namirnice uvoditi postupno



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Literatura

1. Campell SH, Lauwers J, Mannel R, Spencer B, ur. Cor curriculum for interdisciplinary lactation care. Burlington: Jones and Bartlett; 2019.
2. Rumboldt M, Zakarija-Grković I, ur. Suvremena saznanja o laktaciji i dojenju. Split, 4.-7. prosinca 2019. Split:MF Split, 2019.
3. Wilson-Clay B, Hoover Kay. The Breastfeeding atlas. 4th.ed. Texas Manchaca TX: BWC/KH Joint Venture; 2008.
4. Martin C.R., Ling P., Blackburn G.L. Review of Infant Feeding: Key Features of Breast Milk and Infant Formula. Nutrients. 2016 May; URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4882692/> (1.4.2022.)
5. Andreas N.J., Beate Kampmann B., Kirsty Mehring Le-Doare K. Human breast milk: A review on its composition and bioactivity. Early Human Development. 2015. URL: <https://spiral.imperial.ac.uk/handle/10044/1/25981> (1.4.2022.)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Kritična razdoblja prilikom dojenja
Najčešća pitanja prilikom dojenja

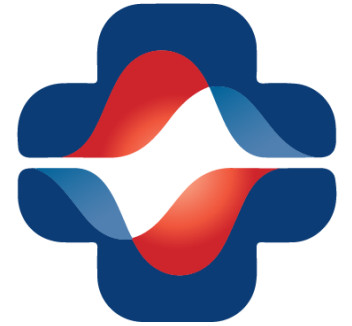
Jožica Josipa Štefanić, Škola za primalje



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvod

- Odluku o dojenju majka donosi još u **trudnoći**. Kroz povijest, primijetili smo koliko je bila važna uloga dojenja ali i da postoje zamjenske dojilje.
- Korištenje dojilja počelo je u višim klasama; ali, poput mnogih elitnih trendova, došlo je i do masa. (Upotreba formule slijedila je sličan trend.) Do 1600-ih godina u Europi, više od polovice svih žena slalo je svoje bebe da ih doje druge žene koje su plaćene za takvu uslugu. Godine 1780., prema jednom povjesničaru, manje od 10 posto svih beba rođenih u Parizu dojile su njihove majke. Skupe dojilje su čak slale svoje bebe da ih doje jeftinije dojilje kako bi mogle zadržati zalihe za kupce koji ih plaćaju. Što je tome razlog?



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Uvod (1)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

- **Prvo kritično razdoblje** prilikom dojenja je **trudnoća** gdje trudnica donosi o odluku o dojenju
- **Drugo kritično razdoblje** za dojenje su prva 24 sata nakon rođenja
- **Treće kritično razdoblje** za dojenje je od sedmog do desetog dana nakon rođenja
- **Četvrto kritično razdoblje** za dojenje je od šestog do osmog tjedna nakon rođenja

Uvod (2)

- **Peto kritično razdoblje** za dojenje je od četvrtog do šestog mjeseca nakon rođenja
- **Šesto kritično razdoblje** za dojenje je **oko navršene godine dana**



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Najčešća pitanja prilikom dojenja

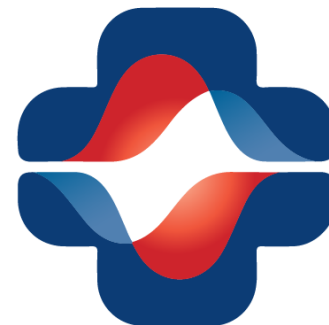
- Često trudnici ili dojilji (u najboljoj namjeri) okolina daje savjete u vezi dojenja
- loši odgovori na najčešća pitanja prilikom dojenja
- S kojim pitanjima ste se Vi susreli?



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Literatura

- La Leche League International (2000), Breastfeeding answer book. Illinois: LLLI.
- Rumbolt M, Zakarija-Grković I, ur. Suvremena saznanja o laktaciji i dojenju. Split 4.-7.prosinca 2019. Split: MF Split, 2019.
- UNICEF (2007), Priručnik za provođenje inicijative „Rodilište prijatelj djece“. Zagreb: UNICEF
- Lowrence A.R, Lowrence M.R. (2016) Breastfeeding „A guide for the medical profession 8th edition“. Philadelphia: Elsevier.



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



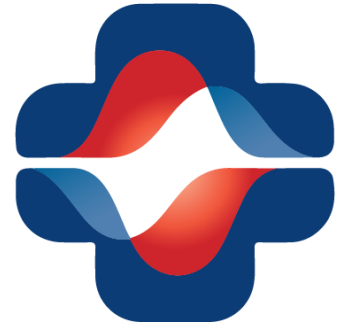
Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Prikaz slučaja

Jožica Josipa Štefanić, Škola za primalje

Smjernice

- pokušajte iz vlastitog iskustva ukratko opisati problem s kojim ste se susreli
- objasnite korak po korak kako ste pokušali riješiti problem
- kakav je bio ishod?
- prezentirajte putem ppt prezentacije



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

VJEŽBA

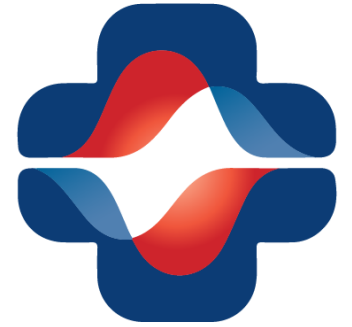
Majka je rodila prije dva dana carskim rezom.
Boji se da nema dovoljno mlijeka.

1. Problem?
2. Moguća rješenja?
3. Mogući ishodi?



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Prezentacija



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



ŠTEFANIĆ JOSIPA, dipl.med.techn

KAKO NAPRAVITI DOBAR PPT

Naslov 1

U prezentaciji treba koristiti najviše 1 slajd u 2 minute

- Ne treba prikazivati previše informacija istovremeno, dovoljno je 4-5 točaka (redaka) po slajdu i one trebaju biti međusobno povezane
- Ne treba pisati cijele rečenice nego koristiti formu natuknica tj. samo ključne riječi i fraze kako bi se zadržala pažnja publike
- Ovaj slajd sadrži previše riječi i publika može čitati tekst unaprijed



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

PRIMJER SLAJDA S PREVIŠE TEKSTA

Naslov 2

- koristiti 1 slajd u 2 minute prezentacije
- **pisati u formi natuknica – ne pisati cijele rečenice i točku!**
- uključiti 4-5 točaka po slajdu
- koristiti samo ključne riječi i fraze
- **PRAVILO „7 x 7”** maksimalno 7 riječi u 7 redova



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

PRIMJER DOBROG SLAJDA

Naslov 3

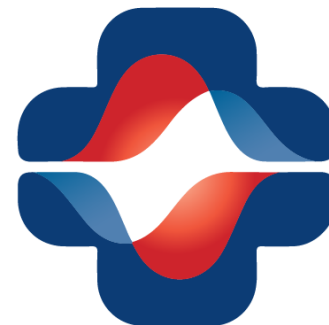
- Ukoliko se umjesto tekстом možete koristiti slikom, učinite to jer slika «sama govori», a auditoriju je zanimljivije gledati sliku nego čitati tekst
- Ono što ste naumili napisati, uz predočenu sliku recite ukratko



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

FONTOVI

- Za vidljivost prezentiranog u našim učionicama potreban je najmanje font 24
- koristiti različite veličine fontova za glavne i sporedne natuknice
- ovo je font **28**, glavna natuknica je u **32**, a naslov u **44**
- Ako se koristi premali font , publika neće moći čitati što je napisano
- koristiti standardne fontove kao **Calibri**, **Arial**, **Century Gothic**
- **IZBJEGAVATI ITALIC I VELIKA TISKANA SLOVA** teže se čitaju



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Naslov 4

- Korištenje boje fonta koja nije u kontrastu s pozadinom je teško za čitanje
- Korištenje boje za dekoraciju odvraća pažnju i smeta
- Korištenje različite boje za različite točke je nepotrebno
- Korištenje različite boje za sporednu točku je također nepotrebno

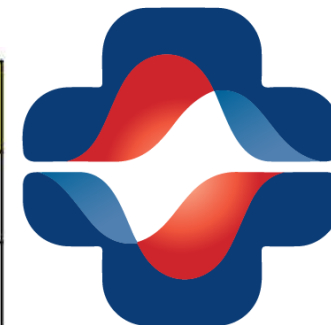


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska



NAJUOČLJIVIJE

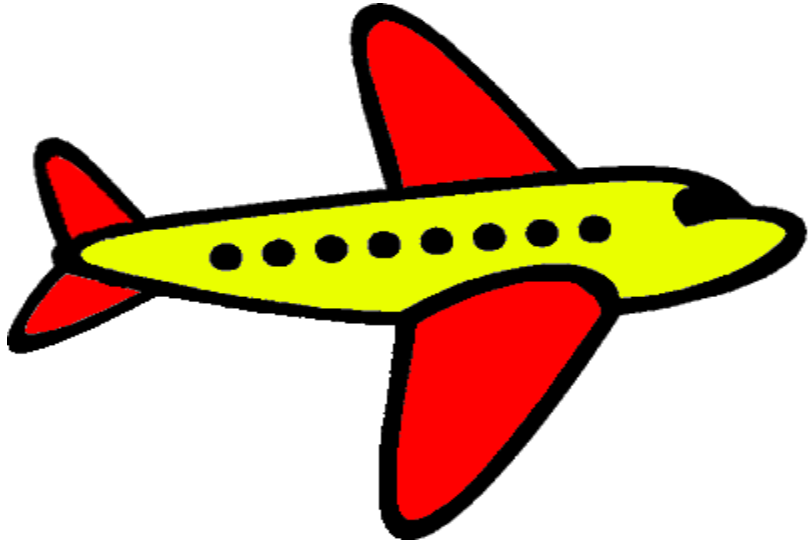
CRNO NA ŽUTOM
ZELENO NA BIJELOM
CRVENO NA BIJELOM
PLAVO NA BIJELOM
BIJELO NA CRNOM
CRNO NA BIJELOM
BIJELO NA PLAVOM
ŽUTO NA CRNOM
BIJELO NA CRVENOM
BIJELO NA ZELENOM
CRVENO NA ŽUTOM
ZELENO NA CRVENOM
CRVENO NA ZELENOM



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

ANIMACIJE

- auditorij gubi koncentraciju (slova i slike «lete» na sve strane ili dolaze iz raznih pravaca, zvukovi...)
- gubi se dragocjeno vrijeme
- koristiti je s određenim ciljem

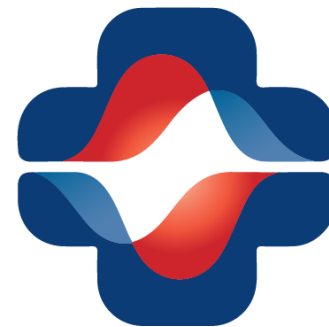


Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska

Zaključak

Provjeriti:

- pravopisne greške
- ponavljanje riječi
- gramatičke greške
- strane riječi i izraze treba znati objasniti (u suprotnom ih ne koristiti)



Regionalni centar
kompetentnosti
Mlinarska