

## BOSNISKA/KROATISKA/SERBISKA

# Hranjenje bočicom

## Hranjenje djeteta

Vrijeme hranjenja je fantastična mogućnost za druženje i uspostavljanje bliskosti sa svojim djetetom. Dijete ima veliku potrebu za blizinom.

Trebalo bi pokušati oponašati proces dojenja koliko god je moguće, na način da se dijete prilikom hranjenja uvijek drži u naručju i da ste uvijek dostupni za kontakt očima. Držanjem djeteta na način da koža dodiruje kožu, dijete i osoba koja ga hrani osjećaju fizičku i emocionalnu blizinu.

U prvim mjesecima bi samo u iznimnim slučajevima netko drugi, a ne majka ili otac trebao hraniti dijete, radi postizanja najboljih mogućih preduvjeta vezivanja.

Dijete se dobro osjeća od puno tjelesnih kontakata i u naručju osjeća toplinu, sigurnost i utjehu. Važno je da je osobi koja hrani i djetetu ugodno za vrijeme hranjenja.

## Hrana na bočicu

Nadomjestak za majčino mlijeko se može kupiti u svim trgovinama hranom. Postoje različite vrste, ali to treba biti nadomjestak za majčino mlijeko za bebe od prvog tjedna života. Postoji i gotova mješavina nadomjestka u tetrapaku. Dobro je da se ima na putovanju ili kod kuće, za svaki slučaj.

Kada dijete raste i treba promijeniti vrstu nadomjestka za majčino mlijeko, rado se posavjetujte s dječjom zdravstvenom zaštitom.

Bočice i dude se mogu kupiti u trgovinama hranom, u ljekarnama i trgovinama dječjih kolica. Potrebno je nekoliko komada. Dude trebaju imati male rupice namijenjene za nadomjestak za majčino mlijeko. Polako će kapati kada se bočica drži naopako okrenuta.

## Čiste ruke i bočica s dudom

Treba paziti da duda, bočica i posuda budu čiste. Uvijek treba uzeti hladnu vodu iz pipe za hladnu vodu i pustiti da voda malo teče da se ne bi koristila voda koja je stajala u cijevima.

Uvijek treba oprati ruke prije pripremanja nadomjestka za majčino mlijeko.

Dijete se rađa bez bakteriološke flore i imunitet djeteta nije razvijen. Zato je važno da se bočica s dudom i duda poslije svakog obroka pažljivo isperu hladnom vodom. To rastvara mliječne bjelancevine.

Bočicu treba jedanput dnevno prati u perilici za pranje posuđa ili ručno. Ako se pere ručno, potrebno je jedanput dnevno bočicu i dudu prokuhati pet minuta. U neopranoj bočici se mogu širiti bakterije.

## Priprema

Nadomjestak za majčino mlijeko treba uvijek miješati prema uputama na pakovanju. Ako se nepravilno dozira, postoji rizik neishranjenosti, zatvor ili u najgorem slučaju preopterećenje bubrega. Eventualni ostaci nadomjestka za majčino mlijeko se bacaju.

## Postupite ovako:

Prokuhajte vodu i pustite da se ohladi. Stavite u bočicu s dudom ravno poravnane mjerice praha i dodajte prokuhanu vodu. Pričvrstite dudu i tresite bočicu dok se prah ne otopi. Pustite da se hrana ohladi do odgovarajuće temperature. Temperatura se može ispitati kapanjem na unutrašnju stranu svog zapešća.

Nadomjestak za majčino mlijeko se može zagrijati i u mikrovalnoj pećnici.

## Kada i koliko hrane treba dati djetetu?

Dopustite da dijete samo odluči kada i koliko želi jesti. Neke dane će dijete biti više gladno, isto kao što i sami ponekad možemo biti više gladni. Dijete kad je gladno miče ruke i tijelo, okreće glavu na stranu i traži hranu.

Na pakovanju nadomjestka za majčino mlijeko pišu smjernice o tome koliko dijete u različitoj dobi može jesti, ali to su samo smjernice i ne treba ih precizno slijediti. Djeca su različita. Ako dijete ne želi tako puno jesti a ipak je zdravo, dobiva na težini i normalno mokri, količina hrane je dovoljna.

Isto vrijedi i u suprotnom slučaju, nemojte uskratiti hranu djetetu koje traži hranu. Uobičajeno je da dijete koje se hrani na bočicu jede pet do osam puta dnevno. Ali, obroke se isto tako može podijeliti na više obroka u manjim količinama, ukoliko dijete tako želi.

## Hrana na izletu

Za postizanje najbolje kvalitete, trebalo bi nadomjestak za majčino mlijeko pripremati neposredno prije davanja djetetu. Može se pripremiti više bočica unaprijed. Prokuhana, hladna voda iz frižidera se miješa s prahom u dobro opranim, prokuhanim bočicama. Bočice s poklopcem se mogu držati u frižideru, šest do osam sati. Prije hranjenja se bočica grije u mikrovalnoj pećnici do točne temperature ishrane. Ponovo protresite bočicu i prekontrolirajte temperaturu hrane.

Gotova mješavina nadomjestka za majčino mlijeko se ne smije čuvati u termosici. Ako se temperatura održava na oko 37 stupnjeva, rizik širenja bakterija raste. U termosici se, međutim, može imati kuhana voda i točna količina praha u bočici s dudom i direktno pomiješati prije obroka.

## Imajte na umu da

- nikada ne ostavite dijete samo s bočicom s dudom čak i ako je dovoljno veliko da može samo piti.
- puno djece ima veću potrebu tisanja od vremena trajanja hranjenja bočicom s dudom. Dobro je imati dudu za utjehu.
- dijete hranjeno bočicom obično kaka jedanput dnevno.
- ako imate pitanja uvijek se možete obratiti svojoj medicinskoj sestri za dječju zdravstvenu zaštitu.