

Výživa dojčiat a batoliat

Výživu dojčiat rozdeľujeme na 3 obdobia

- Prvé obdobie- do konca 4.mesiaca života, dieťa má dostávať len mliečnu stravu
- Druhé obdobie- je prechodné, pridávajú sa kašovité nemliečne pokrm
- Tretie obdobie- zmiešanej stravy, pridáva sa postupne upravená strava dospelých

Prirodzená výživa - materské mlieko

- -je nenahradiiteľná, najmä u chorých detí. Koncom gravidity a v prvých dňoch po pôrode sa v prsníkovej žľaze vytvára prvé mlieko -tzv. mledzivo- kolostrum, ktoré sa v druhom týždni po pôrode mení na materské mlieko.
- Je ideálnou výživou najmä v prvom polroku života dojčťa.

Vlastnosti materského mlieka

- obsahuje ideálnu rovnováhu živín
- obsahuje protilátky, ktoré chránia dieťa pred infekciami a ochoreniami
- je ľahko stráviteľné
- je sterilné, neobsahuje choroboplodné zárodky
- je primerane teplé, má teplotu ľudského tela

Výhody dojčenia

- Jednoduché poskytovanie potravy kdekoľvek
- Fyzická blízkosť matky a dieťaťa, čo má veľký význam pre psychický a citový vývin dieťaťa

Prekážky dojčenia

U matky:

- -veľmi tvrdé prsníky u prvorodičiek
- -nevhodná forma bradaviek
- -nedostatok mlieka
- -trhliny, ragády bradaviek
- -zápal prsníkov- mastitída
- -choroby matky(laktačná psychóza, infekcia, strata krvi)

U dieťaťa

- nedonosenosť
- spavosť či nervozita dieťaťa
- rázštep pery, podnebia
- choroby dieťaťa

Banka materského mlieka

- Predstavuje zber, spracovanie, distribúciu materského mlieka.

Zdravotné indikácie na podávanie materského mlieka:

- novorodenci do rozvinutia laktácie u matky,
- ochorenia matky,
- ochorenia dieťaťa,
- predčasne narodení novorodenci,
- riziko vzniku alergických reakcií.

Umelá výživa

- Je akýkoľvek spôsob výživy nahrádzajúci dojčenie
- Jej základom je upravené kravské mlieko
- Mliečne prípravky sa adaptujú, aby sa čo najviac podobali zloženiu materského mlieka
- Adaptované mlieka sú začiatkové, neskôr dieťa prechádza na pokračujúce mlieka.

Mliečne prípravky sa predávajú v lekárňach vo forme sušených práškov. Sú to:

- 1.Začiatkové mlieka obsahujúce len laktózu: Sunar baby, Femilakt, Nutrilon
- 2.Mlieka s prídavkom ďalšieho sacharidu: Beba 1, Aptamil
- 3.pokračujúce mlieka: Sunar Plus, Beba 2,Nutrilon follow- on

Nemliečne prípravky

- Potravu dieťaťa dopĺňame po 6.mesiaci života prípravkami obohatenými železom(mäsovo-zeleninový príkrm)
- Pocit sýtosti a zvýšenie dennej mliečnej dávky zabezpečujeme ovocno-mliečnym príkrmom(ovocné kaše, tvaroh)
- Po 7.mesiaci podávame produkty obsahujúce lepok(krupicová kaša, piškóty)
- V12.mesiaci života by dieťa malo prijímať rovnakú potravu ako dospelí.

Sestra v nemocnici pripravuje stravu v mliečnej kuchyni, ktorá má dve časti, je prepojená sterilizátorom.

V tzv. nečistej –určenej na umývanie riadu, čistenie zeleniny, prípravu dojčenských fliaš na sterilizáciu.

V čistej pripravuje: mliečne pokrmy, odvary, čaje a polievky. Jedlo dávkuje do sterilných, vopred označených fliaš.

Po uzavretí špeciálnymi uzávermi ich ukladá na ošetrovacej jednotke do chladničky, určenej na dojčenskú stravu až do ich použitia, napíše meno dieťaťa, pre ktoré je strava určená. Sestra ktorá pripravuje stravu, dáva pozor, aby:

- nezamenila stravu,

- zachovala sterilitu,
- dodržala predpísané množstvo potravy.

Kŕmenie dieťaťa sondou

Ak dieťa nemôže stravu prehĺtať, podávame stravu sondou priamo do žalúdka(nedonosené deti ,rázštep perí a podnebia, nedostatočne vyvinutý prehltací reflex)

Pomôcky:

- podbradník,
- sterilná striekačka s objemom aspoň 20 ml,
- dojčenská fľaša s pripraveným zohriatym mliekom
 - spojovacia hadička na nasatie mlieka,
 - 5% glukóza, emitná miska

Postup zavedenia sondy

- Sondu vyberieme aseptickým spôsobom
- Odmeriame vzdialenosť od nosa po výbežok hrudnej kosti ,aby sme sa dieťaťa nedotkli.
- Opatrne zavedieme sondu cez nos alebo ústa do žalúdka.
- Keď dieťa začne kašľať alebo modrať, v postupe nepokračujeme, ale ju mierne vy- tiahneme.

Osobitosti starostlivosti o dieťa spojené s podávaním jedla

1.Krik dieťaťa

2.Zníženie hmotnosti dieťaťa po narodení - je fyziologickým javom. Hmotnosť dieťaťa klesne o 6-10%.

3.Regurgitácia (odgrckávanie) -vyvrátenie malého množstva mlieka počas kŕmenia alebo po ňom.

Príčiny:

-vypitie väčšieho množstva mlieka, ako žalúdok dieťaťa udrží

-hltavé sanie, keď dieťa spolu s mliekom prehltá aj vzduch

Prevencia odgrckávania:

Prebaľovanie dieťaťa pred kŕmením,

Držanie fľaše v naklonenej polohe, časté odgrgávanie

Umiestnenie dieťaťa do detskej stoličky po kŕmení

Dlhodobé uloženie dieťaťa v postieľke s podloženým horným čelom posteľe. Regurgitácia sa zmierni alebo ustúpi v 3. mesiaci ,keď sa zvierač pažeráka uzavrie.

Vracanie

Sa prejavuje vyvrátením veľkého množstva mlieka

často oblúkom. Vtedy treba upozorniť lekára.

Príčiny:

- prejedanie sa
- podráždenie vchodu do hltana (prstami alebo pohybmi jazyka)
- choroby tráviacich ústrojov, mozgu, toxikóza

Výživa dojčiat

- **Prirodzená výživa** – materské mlieko je najvhodnejšou formou výživy dieťaťa v prvom polroku života, dojčenie priaznivo ovplyvňuje citový vývoj dieťaťa.
- **Materské mlieko:**
 - má ideálne zloženie,
 - je sterilné,
 - má ideálnu biologickú a energetickú hodnotu,
 - obsahuje protilátky,
 - je primerane teplé.
- **Umelá mliečna výživa**
- zhotovuje sa z továrensky vyrobených sušených mliečnych prípravkov, v zdravotníckom zariadení ju pripravuje v mliečnej kuchynke sestra so zdravotníckym asistentom.
- **Sušené mliečne prípravky**
- začiatkové mlieka – Sunar baby, Nutrilon Premium, Beba 1
- pokračujúce mlieka – Sunar plus, Beba 2, Nutrilon follow-on,
- špeciálne mlieka – sójové mlieka-Nutrilon soya, mlieka pre nedonosené deti-Beba 0
- **Strava pre batol'atá**
- sa pripravuje v mliečnej kuchyni, za asistencie diétnej sestry, zdrav sestry a personálu, platia prísne hygienické zásady a pravidelná sterilizácia fliaš, cumlíkov, odmeriek.
- **Strava väčších detí**
- je podobná strave dospelým s vyšším obsahom mlieka. U detí od 1 roka začína príjem stravy postupne, kŕmi ich sestra. Strava sa pripravuje vždy čerstvá. Po kŕmení deti necháme odgrgnúť, podávame čaj. Väčšie deti nechávame jesť samostatne, prípadne ich dokŕmime.