



SHUTTERSTOCK

KO JE MLEKA PREMALO ...

METKA TROHA

Materino mleko je novorojenčku zagotovo najboljša popotnica za zdrav razvoj, vendar pa so pogosti primeri, ko mati ne more dojit. Za te primere so na voljo industrijsko pripravljene začetne in nadaljevalne mlečne mešanice, ki so po hranilni sestavi prilagojene materinemu mleku.

DOJENJE – NAJBOLJŠA IZBIRA!

Materino mleko je popolnoma prilagojeno potrebam dojenčka in vsebuje vse za otroka pomembne snovi in sestavine – od sladkorjev, lahko prebavljivih in visokokakovostnih beljakovin in maščob do vitaminov, rudnin, encimov in hormonov. Poleg tega pa vsebuje še imunoglobuline in imunsko sposobne celice, ki krepijo odpornost dojenčka proti različnim okužbam ter zmanjšajo možnost nastanka prehranskih alergij. Zaradi tega je materino mleko najbolj naravna hrana za zdrav in pravilen razvoj za dojenčka. Naštejmo še nekaj prednosti dojenja oziroma materinega mleka:

- Poleg naštetega vsebuje tudi dolgotrajne nenasitene maščobne kisline, ki imajo pomembno vlogo pri razvoju možganov, živčevja in očesne retine.
- Materino mleko podpira črevesno mikrofloro in vsebuje lahko prebavljivo laktozo, ki ima ugoden vpliv na prebavo.
- Z vidika higiene je dojenje oziroma materino mleko najvarnejši način prehranjevanja dojenčka, saj je možnost črevesnih okužb, do katerih lahko pride zaradi neustrezne priprave mlečnih nadomestkov, minimalna.
- Dojenje je pomembno tudi z vidika tesne povezanosti matere in otroka, kar je pomembno za zdrav duševni razvoj otroka.

Strokovnjaki prav zaradi številnih pozitivnih učinkov materinega mleka priporočajo, da je otrok izključno dojen VSAJ do dopolnjenega 6. meseca starosti.

Nasvet

Vse vrste začetnega mleka za dojenčke vsebujejo ogljikove hidrate, ki so pomemben del otrokove prehrane. Pogost ali stalen stik otrokovih zob s tekočinami, ki vsebujejo ogljikove hidrate, pa lahko povzroči okvaro zob in nastanek kariesa. Priporočamo, da pri hranjenju otroka sami držite stekleničko in da ga čim prej navadite, da pije iz lončka.

KAJ SO MLEČNE FORMULE

Kljub želji, da bi svojega otroka dojili, pa včasih to ni mogoče. Vzroki so lahko na materini (nepravilnosti dojk, telesne okužbe, različne bolezni ...) ali otrokovi strani (prirojene deformacije, bolezni ...), najpogostejši razlog pa je pomanjkanje mleka. V teh primerih materi ne preostane drugega, kot da poišče najboljšo možno izbiro v obliki industrijsko pripravljene nadomestka za materino mleko, ki mu v novejšem žargonu pravimo mlečna formula.

Mlečne formule so mešanice, narejene na osnovi kravjega (ali sojinega) mleka in po sestavi prilagojene materinemu mleku. Beljakovine, ki sicer izhajajo iz kravjega mleka, so tehnološko predelane, tako da so po sestavi in razmerju podobne kot v materinemu mleku in je možnost za nastanek alergije na mleko bistveno manjša. Mlečne formule vsebujejo tudi dodatke vitaminov, železa in drugih elementov v sledovih, in sicer v količinah, ki zadostijo (skoraj) vsem potrebam dojenčka.



ZAKAJ MLEČNA FORMULA, IN NE KRAVJE MLEKO?

Kravje mleko (v prahu, pasterizirano ali sveže) sicer otroka nahrani do siteda, vendar pa ima številne škodljive posledice:

1. Kravje mleko vsebuje preveč beljakovin in rudnin, kar lahko obremeni ledvice, medtem ko so v mlečnih formulah količine le-teh veliko bolj prilagojene količinam, ki jih najdemo v materinem mleku.

2. Ima premalo tako imenovanih esencialnih maščobnih kislin, ki so potrebne za normalno rast in razvoj dojenčka. V mlečnih formulah so nasičene maščobne kisline v veliki meri zamenjane z nenasičenimi rastlinskimi maščobami.

3. Kravje mleko ima premalo vitaminov C in E ter joda, mlečnim formulam pa so ti elementi dodani v ustreznih količinah.

4. Vsebuje premalo železa, ki se slabo resorbira iz prebavil (povzroča slabokrvnost), ob tem pa lahko še dodatno poškoduje sluznico prebavil. Mlečnim mešanicam je železo dodano.

5. Nepredelane beljakovine v kravjem mleku lahko pri otrocih povečajo tveganje za razvoj alergije na mleko, sestava beljakovin v mlečnih formulah pa je prilagojena materinemu mleku.

RAZLIČNE VRSTE MLEČNIH NADOMESTKOV

Staršem so za prehrano dojenčka na voljo:

■ **začetne mlečne formule**, primerne za prehrano (pri pomanjkanju oz. odsotnosti materinega mleka) oziroma za dohranjevanje (kadar samo materino mleko ne zadošča) dojenčka do dopolnjenega 5. ali 6. meseca starosti, lahko tudi celo prvo leto (v prispevku bomo tem vrstam mleka namenili nekaj več pozornosti), in

■ **nadaljevalne mlečne formule**, v katerih so količine ogljikovih hidratov in beljakovin večje, količine maščob pa manjše kot v začetnih formulah, dodani pa so jim še vitamini in rudnine (vitamini in minerali so v ustreznih količinah tudi v začetnih formulah). Priporočajo jih za dojenčke po dopolnjenem 6. mesecu starosti.

Za dojenčke s posebnimi potrebami (z alergijami na hrano, za nedonošenčke, dojenčke s prebavnimi težavami ...) so na voljo še posebej prilagojene mlečne mešanice, ki omogočajo normalno rast in zdrav razvoj dojenčka kljub težavam.

ZAČETNE MLEČNE FORMULE

Začetno mleko za dojenčke je primerno za prehranjevanje dojenčka od rojstva dalje, kadar je delno dojen ali nedojen. Po količini in sestavi beljakovin, maščob, sladkorjev, rudnin in vitaminov je, kot smo že rekli, prilagojeno materinemu mleku do stopnje, ki jo omogoča sodobna tehnologija.

Ker je v posameznih mlečnih formulah kar nekaj sestavin, ki so staršem neznane, smo za vas zbrali podatke o nekaj glavnih sestavinah

POMEMBNO!

1. Vedno pripravimo svež obrok neposredno pred hranjenjem! Vnaprej pripravljen obrok pripravimo le izjemoma.

temperaturi 4 °C, je priporočljiva uporaba industrijsko pripravljenih steriliziranih formul za dojenčke.

2. Če ni mogoče zagotoviti higienske priprave mlečne formule ali shranjevanja pri

3. Pripravljene formule nikoli ne hranimo na sobni temperaturi!

IZBOLJŠANA RECEPTURA

Dafür hürge ich **BIO** Claus Hipp

HiPP BIO

Nova EU-Direktiva

- BIO kakovost
- Začetno mleko vsebuje LCP*
- Prilagojeno novi EU – Direktivi

*dolgoverižne večkrat nenasičene maščobne kisline (LCP) - imajo pomembno vlogo pri razvoju možganskih in živčnih celic.

Pomembno obvestilo:
Materino mleko je najboljša hrana za vašega dojenčka. Preden se odločite za nadomestno hrano, se vsekakor posvetujte z vašim pediatrom.

HiPP
Za najpomembnejše v življenju.

HiPP d.o.o., Brnčičeva ulica 5, 1231 Ljubljana-Črnuče. Vse dodatne informacije lahko dobite na brezplačni tliniji: 080 2221 ali na spletni strani www.hipp.si.



začetnih mlečnih formul, dosegljivih na naših prodajnih policah.

a) Prebiotiki – patentirana mešanica prehranskih vlaknin v podobni količini in razmerju kot v materinem mleku, ki naravno pomaga krepiti imunski sistem dojenčka.

b) Probiotik – mlečnokislinska kultura, ki pomaga krepiti imunski sistem in ugodno vpliva na dojenčkovo prebavo (zmanjša pogostost diarej, skrajša čas diareje, zmanjšuje pojavnost kolik, zavira pojav alergij ...).

c) LCP (druga poimenovanja: LC-PUFA, LCP Milupan) – posebna, patentirana mešanica maščob, ki vsebujejo (tako kot materino mleko) dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline (omega 3 in omega 6); te imajo pomembno vlogo pri razvoju možganskih in živčnih celic ter očesne retine.

d) Naravni bifidus B_L – probiotične kulture bifidobakterij pomagajo (pri vsakodnevem uživanju) krepiti naravno odpornost organizma, zmanjševati število neželenih črevesnih klic in uravnavati prebavo.

e) Nukleotidi – semiesencialna hranila, ki so verjetno potrebna za hitro rast in obnovo celic in so pomembna pri razvijajočem se imunskem sistemu. So osnovni gradniki DNK in RNK, ki jih vsebuje tudi materino mleko.

f) BIO – izdelan iz ekološko pridelanih surovin oziroma mleka, proizvedenega ob stalnih in strogih kontrolah (brez uporabe gensko

spremenjene krme, v skladu z EU-direktivo o ekološkem kmetovanju).

g) Ostalo: laktaza – mlečni sladkor; **gluten** – eden glavnih povzročiteljev alergij na mleko (mlečne formule glutena ne vsebujejo); **holin** – pomemben za transport lipidov v krvi; **inozitol** – sestavina membrane, skrbi za prenašanje dražljajev; **tavrin** – pomemben za razvoj centralnega živčnega sistema in delovanje srca; **škrob** – naredi mleko bolj kremasto in bolj nasitno.

PAZLIVO PRI PRIPRAVI

Mlečne formule so pripravljene pod strogimi higienskimi zahtevami, vendar pa proizvodi niso sterilni. Pri proizvajalcu zelo težko pride do onesaženja mleka, pogosto pa je onesaženje zaradi nehigienske in nepravilne priprave stekleničke z mlekom doma. Priprava mleka iz mlečnih formul (navadno v obliki prahu) je zato lahko vzrok številnih higienskih tveganj. Najnevarnejši mikroorganizmi, ki lahko resno ogrozijo zdravje dojenčka, so salmonele in bakterija ES (*Enterobacter sakazakii*), ki jo najdemo povsod v našem okolju. Povzročajo namreč številne črevesne okužbe, tudi z zelo resnimi zdravstvenimi posledicami in življenjsko ogroženostjo dojenčkov, za bakterijo ES pa so še posebej občutljivi nedonošenčki, novorojenčki z nizko porodno težo, z okvarami imunskega sistema in pa vsi dojenčki do tretjega meseca.

HIGIENSKA PRIPRAVA

Škodljivi mikroorganizmi se zelo hitro razmnožujejo predvsem pri sobni temperaturi, zato je najpomembneje, da pri pripravi mlečne formule spoštujemo osnovne higienske navade, pa tudi temperaturo in čas od priprave do hranjenja. Inštitut za varovanje zdravja RS je za starše pripravil priporočila za higijensko pripravo mlečnih formul za dojenčke:

- Pred pripravo si **OBVEZNO** umijemo roke!
- Vedno uporabimo čisto, predhodno prekuhano stekleničko in cuceľj.
- Vodo (iz pipe in ustekleničeno) vedno **PREKUHAMO** in nekoliko ohladimo.
- Po navodilu proizvajalca v steklenički zmešamo priporočene količine uprašene formule in vode.
- Stekleničko ohladimo pod tekočo vodo do telesne temperature in **TAKOJ** oz. **ČIM PREJ** nahranimo dojenčka.
- Ostanka mleka ne hranimo za kasnejše hranjenje, ampak ga **ZAVRŽEMO!**

V primerih, ko formulo pripravimo vnaprej, jo je treba takoj ohladiti in shraniti v hladilniku pri **NAJVEČ 4 °C** (ob zadnji steni hladilnika, vendar bodite pozorni – temperatura domačega hladilnika je navadno 7–8 °C). Hranimo jo lahko največ 12 ur! Pripravljeno formulo pogrejemo v posodi s toplo vodo ali termostatu za stekleničke neposredno pred hranjenjem. Tako pripravljeno mleko uporabimo **NAJPOZNEJE V 20 MINUTAH PO GRETJU!** Formule, ki smo jo enkrat že pogreli in je nismo uporabili, ne smemo ponovno pogrevati, ampak jo zavržemo.

PRILAGODITE SE DOJENČKU

Pri nas je ponudba začetnih mlečnih formul za dojenčke precej pestra (glej preglednico), med njimi pa obstajajo nekatere razlike v recepturah. Vsem izdelkom, ki jih je mogoče dobiti na slovenskem trgu, je skupno, da se morajo vsi proizvajalci držati strogih pravilnikov o sestavi nadomestne mlečne prehrane za dojenčke, zato je vsakršna skrb, da se vaš otrok ne bi normalno razvijal, ker ga ne dojite, popolnoma odveč.

Ko pa smo kot starši postavljeni pred izbiro najboljše mlečne mešanice za svojega dojenčka, najprej upoštevamo otrokove želje in potrebe. Odločimo se za eno formulo in jo zamenjamo samo v primeru, ko dojenčku ne ustreza. Izbirimo tisto, ki dojenčka nasiti, mu ne povzroča prebavnih težav in s pomočjo katere normalno pridobiva telesno težo in se razvija.

PREGLJEDNICA ZAČETNIH MLEČNIH FORMUL *

PROIZVAJALEC oz. DISTRIBUTER	IME IZDELKA	PRIMERNOST (starost)	PRODAJNA MESTA
MILUPA	APTAMIL 1 IMUNOFORTIS	0–6. mes.	maloprodaja + lekarnе
	MILUMIL 1	0–6. mes.	maloprodaja
MEDIS	NOVALAC 1	0–6. mes.	lekarnе in specializirane trgovine
AGRANA (Avstrija)	HIPP PRE BIO	od rojstva dalje	HM Mercator, Interspar, Spar SM, TUŠ Planeti, drogerije TUŠ, Eleclerc Maribor, DM, Baby center in Ariel, Pikapoka, Celjske lekarnе
	HIPP 1 BIO	od rojstva dalje	HM Mercator, Interspar, Spar SM, Spar, TUŠ Planeti, TUŠ SM in market, drogerije TUŠ, Eleclerc Ljubljana, Eleclerc Maribor, DM, Baby center in Ariel, Pikapoka, Celjske lekarnе, lekarna Žužemberk, lekarnе, ki jih oskrbujejo veleddrogerije
	HIPP 1 PROBIOTIK	od rojstva dalje	TUŠ Planeti, Celjske lekarnе, lekarnе, ki jih oskrbujejo veleddrogerije
HUMANA	HUMANA 1	od rojstva dalje	Eleclerc, DM, Sanolabor, nekatere bolj založene lekarnе
NESTLE	BEBA Start PRE	od rojstva dalje	lekarnе
	BEBA Start HA PRE	od rojstva dalje	lekarnе
	BEBA 1	od rojstva dalje	lekarnе, Eleclerc, Interspar, Lidl, Hipermarket Mercator
	BEBA HA 1	od rojstva dalje	lekarnе, Eleclerc, Interspar
DM	BABYLOVE - DAUERMILCH 1	od rojstva dalje	DM

* Preglednico so nam pomagali izpolniti proizvajalci in predvidevamo, da so njihovi podatki in informacije točni.

POMEMBNO: Cene izdelkov se med posameznimi prodajnimi mesti razlikujejo, vendar naj ne bodo merilo za odločanje o tem, kateri izdelek boste izbrali. Do razlike v ceni prihaja tudi zaradi različnega pakiranja in standardne količine raztopine, ki je potrebna za pripravo enega obroka.

Zaščita

milupa®

podobna kot pri materinem mleku

IMMUNOFORTIS - Milupina edinstvena mešanica prebiotikov

Dokazano, da naravno pomaga krepiti imunski sistem vašega dojenčka.



- Povečujejo rast bifidobakterij in laktobacilov
- Zmanjšujejo število patogenih bakterij
- Zmanjšujejo tveganje za nastanek alergij
- Zmanjšujejo incidenco infekcij

Aptamil IMMUNOFORTIS s prebiotiki, LCP in nukleotidi

Vlaknine s prebiotičnimi lastnostmi omogočajo zdravo črevesno floro in skupaj z nukleotidi vplivajo na razvoj imunskega sistema.



LCP je skupno ime za ω 3 in ω 6 dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline (v podobni količini in razmerju kot v materinem mleku), ki jih dojenček nujno potrebuje za optimalen razvoj možganov, živčevja in očesne retine.



Pomembno obvestilo: Najbolj zdrava hrana za dojenčka je materino mleko. Če mati ne more dojiti ali ima premalo mleka, naj se o uporabi nadomestne mlečne hrane in načinu hranjenja posvetuje z zdravnikom pediatrom.

www.milupa.si

MODRA ŠTEVILKA
080 1536