



BIĆU mama

MISLITE O TOME VEĆ SAD

9

važnih stvari O DOJENJU

Odluku o tome da li će da doje svoju bebu žene donose još dok su u drugom stanju. Buduće mame ponekad imaju dilemu da li dojenje, u odnosu na hranjenje formulom, zaista može da predstavlja toliko veliku razliku u životu bebe - kako kratkoročno, tako i dugoročno. Ako se i vi tako osećate pročitajte tekst koji sledi i donesite najbolju odluku za vašu bebu

TEKST: SNEŽANA DAMNJANOVIĆ MITIĆ

Dileme nema, mamino mleko je neprocenjivo kada je u pitanju rast i razvoj bebe.

Zahvaljujući tome što je dojite, možete u velikoj meri da poboljšate njeno zdravlje.

Evo deset razloga zašto je dojenje najbolji način ishrane vašeg deteta.

1 MAKSIMUM NUTRIJENATA

Dojenje je najbolji način za ishranu bebe, jer majčino mleko sadrži savršen spoj nutrijenata. Njegov sastav je toliko kompleksan, da još uvek nisu utvrđene sve komponente koje ga sačinjavaju. Do sada je otkriveno više od 400 nutrijenata u humanom (ljudskom) mleku, od kojih mnogi nisu dostupni u formuli. Hranljive materije u majčinom mleku imaju veću stopu apsorpcije od onih u adaptiranom mleku.

2 VIŠI KOEFICIJENT INTELIGENCIJE (IQ)

Naučnici sugerišu da esencijalne masne kiseline u majčinom mleku pospešuju rast i razvoj mozga i neurološkog sistema, pa čak i bebin kognitivni (saznajni) razvoj. Ključnu ulogu ima DHA (dokosaheksaenoična) kiselina, koja doprinosi rastu, razvoju i održavanju moždanog tkiva, ali i mrežnjače oka.

Neki proizvođači su počeli da je uključuju u sastav bebi formula, uz druge važne nutrijente, ali studije još nisu pokazale da ima isti učinak kao u majčinom mleku.

3 SMANJEN RIZIK OD DIJABETESA

Dojenje, u kombinaciji sa odgađanjem uvođenja kravljeg mleka - smanjuje rizik od nastanka dijabetesa tipa I, odnosno juvenilnog (mladalačkog) dijabetesa. Takođe snižava količinu otpuštanja insulina u krvotok kod odojčadi. Ako imate porodičnu istoriju šećerne bolesti, ovo je važno uzeti u obzir. Juvenilni dijabetes najčešće počinje u detinjstvu, nesposobnošću gušterače (pankreas) da proizvede dovoljno insulina - hormona koji podstiče skladištenje glukoze u ćelije. Međutim, ukoliko dojite bebu bar četiri meseca, rizik za dobijanje ovog oboljenja se smanjuje za 50 odsto.

Hranljive materije u majčinom mleku imaju veću stopu apsorpcije od onih u adaptiranom mleku

4 MAJČINO MLEKO IMA BOLJI UKUS

Ne morate da ga probate, ali slađi ukus vašeg mleka je privlačniji za vašu bebu od formule. Neosporna je istina da je majčino mleko najbolja moguća hrana i piće za bebu. Njime se zadovoljavaju sve detetove potrebe za hranljivim materijama (osim vitamina D) do navršenih šest meseci.

5 JAČANJE IMUNITETA

Vaše mleko je prepuno imunoglobulina A (nosioca antitela za bolesti koje ste preležali) i belih

Zalog za budućnost

Osim što ima važnu ulogu u izgradnji sinaptičkih komunikacijskih centara u mozgu, DHA povećava nivo i dva važna neurotransmitera: serotonin - zaslužnog za dobro raspoloženje, i acetilholina - važnog za proces pamćenja.

krvnih zrnaca, koji se bore protiv bacila u vašem okruženju. S obzirom da bebe u prvoj godini života nemaju sopstveni imunitet, imunoglobulini su od izuzetnog značaja u borbi protiv infekcija. Dojenje, zapravo, predstavlja prirodnu imunizaciju. Inače, potvrđeno je da se kod dojenih beba javlja mnogo manje slučajeva svih vrsta zaraznih bolesti. Mamino mleko je važno za odbranu bebinog organizma od ranih respiratornih i stomačnih infekcija, a manje je oboljevanja i od alergijskih bolesti. Takođe, neuporedivo je manji rizik za oboljevanje od kardiovaskularnih bolesti u odraslom dobu, kao i od šećerne bolesti.

6 ZDRAVIJA KOŽA

Meka, glatka koža može da se pripíše većoj koncentraciji DHA i drugih omega-3 masnih kiselina u vašem mleku. Dečje kožne bolesti, kao što je ekcem, odnosno atopijski dermatitis (hronična alergijska upala kože, praćena crvenilom, pojavom mehurića koji vlaže, ali i suvim ljuspicama), mnogo ređe se javljaju

Vaše mleko poprima razne ukuse iz hrane koju jedete, pa beba može da stekne ukus za širi izbor namirnica još pre početka uvođenja čvrste hrane

kod dojenih beba nego kod mališana koji se hrane formulom. Promene na koži su znatno teže kod dece na veštačkoj ishrani.

7 MAJČINO MLEKO JE LAKŠE ZA PROBAVNI SISTEM

Količina i kvalitet proteina u vašem mleku su odgovarajući zbog proteina surutke, što ga čini lako svarljivim. Stoga je manje verovatno da će vaša beba imati gastroezofagealni refluks (GER), i biti plačljiva i razdražljiva zbog toga. Refluks je stanje u kojem se želudačni sadržaj (hrana i želudačne kiseline) često povraća iz želuca u jednjak. Refluks mogu da prate bol, grčevi, često bljućkanje ili povraćanje. Dojene bebe, takođe, manje pate od zatvora. U vašem mleku je i protein laktoferin, koji potpomaže razvoj i sazrevanje sistema za varenje. Enzim laktaza povećava resorpciju mlečnog šećera - laktoze, čije velike količine doprinose razvoju crevne flore.

8 IŠTANČANIJA ČULA

Majčino mleko se povezuje sa boljim sluhom, vidom, čak i „delikatnijim“ čulom ukusa (bolje procenjivanje kvaliteta). Budući da vaše mleko poprima razne ukuse iz hrane koju jedete, vaša beba može da stekne ukus za širi izbor namirnica još pre početka uvođenja čvrste hrane.

9 BEBE DIŠU BOLJE

Kod beba koje sisaju, razvija se širi nazalni prostor (nosna šupljina), što može da smanji probleme sa apneom (prekid disanja duži od 20 sekundi, pri čemu dolazi do promene opšteg stanja, usporenja srčanog ritma, modrila ili bledila kože, i mlitavosti tela) i hrkanjem kasnije u životu. Čak i ako je vaša beba počela da „hrče“ (da, to



Svetska nedelja dojenja

Udruženje Roditelj je i ove godine, šesti put za redom, obeležilo Svetsku nedelju dojenja.

To je bila prilika da mame razmene iskustva, a sve trudnice i majke su dobile dragocene savete o dojenju i ishrani beba.

se stvarno dešava!), dojenje može da pomogne tokom vremena.

Zavisno od stepena i mesta opstrukcije, simptomi hrkanja mogu da osciliraju po intenzitetu i učestalosti. Kod beba se ispoljavaju u svakom položaju tela, za razliku od odraslih, gde su najprisutniji pri spavanju na leđima. Inače, nestabilan mehanizam disanja može da dovede do pojave apnee i kod dece sa normalnim gornjim disajnim putevima. ✨

U sledećem broju: 10 razloga zašto je dojenje dobro za mame