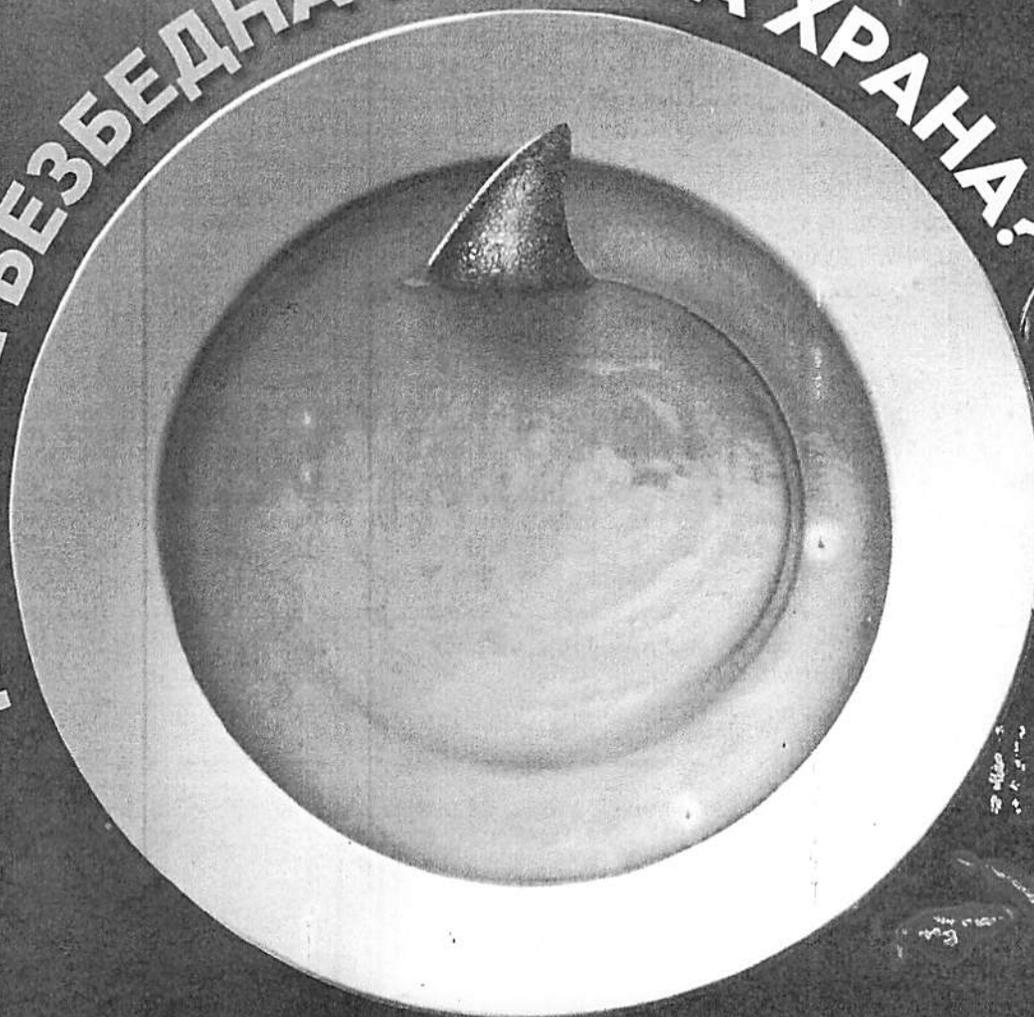




КОЛКУ Е БЕЗБЕДНА ВАШАТА ХРАНА?



ШТИПСКАТА КЛИНИЧКА БОЛНИЦА СО НАЈГОЛЕМИ ДОСТИГНУВАЊА ОД ОБЛАСТА НА ФИНАНСИИТЕ

СПЕЦИЈАЛЕН ПРИЛОГ: ЗДРАВА ИСХРАНА

МОЌТА НА ЕМПАТИЈАТА И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

СВЕТСКИ ДЕН НА ЗДРАВЈЕТО 2015

#safefood | www.who.int/whd/food-safety



World Health
Organization



ДИЕТАЛНИ НАВИКИ И ПРАВИЛНА ИСХРАНА КАЈ ДОЕНЧИЊАТА

Даниела Јованчевска,
Гордана Панова

ЗА ЗДРАВО ПОКОЛЕНИЕ ПОТРЕБНО Е ЗДРАВ И ПРАВИЛЕН РАЗВОЈ УШТЕ ОД НАЈРАНОТО ДЕТСТВО. ПОТРЕБНО Е ПРАВИЛНА ИСХРАНА, НЕГА И ПРАВИЛНО ОДРЖУВАЊЕ НА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА

Раното детство е најранливиот период во развојниот стадиум на човекот. Во текот на првата година од животот доенчето има интензивен и брз раст и развој (три пати ја зголемува родилната телесна тежина и за 50% должината) и продолжува да расте и во наредните години, но со помал интензитет, затоа што брзиот раст е проследен со назначени промени во развојот, составот и функционирањето на органите, на обезбедувањето на доволно нутриенти во овој период, може да доведе до несакани ефекти во растот и развојот. Динамиката на растот и развојот и особеностите на биолошката структура на детскиот организам ја поставуваат неговата исхрана на централно место. Добра, здрава и балансирана исхрана подразбира употреба на биолошки вредни прехранбени производи кои можат да ги задоволат енергетските потреби и да обезбедат квалитативен и квантитативен внес на важни хранливи материи. Само на тој начин се обезбедува хармоничен раст и развој на децата и заштита од заболувања.

Доењето е најздравиот почеток на исхрана кој може да му се даде на новороденото дете. Мајчиното млеко ја обезбедува целата енергија и сите хранливи материи кои му се потребни на бебето, а исто така и факторите на растот и имунолошките компоненти кои се важни за заштита од инфекции. Во почетокот на доењето, достапното млеко е побогато со енергија и хранливи материи, додека на крајот на подојот тоа е поретко, овозможувајќи му на бебето да добие повеќе течности. Првото млеко кое се создава во градите на мајката веднаш по породувањето се вика **КОЛОСТРУМ** и има различен состав од млекото кое се создава подоцна. Колострумот е богат со имуноглобулини — вид на протеини кои штитат од бактериски и вирусни инфекции, содржи висок процент на протеини, малку масти и е идеално подготвен да ги задоволи хранливите потреби на интензивниот раст на новороденчето веднаш по раѓањето. Два до три дена по породувањето, колострумот се заменува со поразблагено млеко и бебињата добиваат поголема количина млеко. Доењето е најдобриот извор за оп-

тимална храна на бебето и се препорачува во целиот свет првите 6 месеци од неговиот живот. Доењето е природен начин на исхрана на бебето, со што се обезбедува идеална храна за добар почеток на животот. Мајчиното млеко го менува својот состав со тек на времето приспособувајќи се на потребите за раст и развој на бебето, но тоа се менува и за време на самиот подој. Во почетокот на доењето, достапното млеко е побогато со енергија и хранливи материи, додека на крајот на подојот тоа е поретко, овозможувајќи му на бебето да добие повеќе течности. Ексклузивно доење значи исхрана единствено и само со мајчино млеко најмалку во првите 4 месеци, а се препорачува во првите 6 месеци од животот, без додавање на друга храна или течности, вклучувајќи ја и водата.

Зршто мајчиното млеко е најдобра храна за бебето?

- Мајчиното млеко обезбедува идеална комбинација на хранливи материи за задоволување на потребите на бебето, а составот на млекото автоматски се менува со растот и развојот на бебето;
- Мајчиното млеко е идеално избалансирано во физичкиот состав, типот и концентрацијата на протеини, масти, јагленхидрати, витамини, минерали, ензими, хормони, фактори на раст, поттикнувачи и зајакнувачи на имуниот систем и антиинфламаторни материи, кои му се потребни на бебето за неговиот раст и развој во првата година од животот;
- Ексклузивното доење од 6 месеци е поврзано со помала зачестеност и поблагобелик на гастроентеритис (воспалителни процеси во системот за





за правилно внесување на дополнителна

исхрана на бебето.

Родителите се трудат да ги приле-

нуваат правилните начини на исхрана за

свите деца во раст и развој. Исто така се

прифаќа и диеталната навика во исхра-

ната кај децата која има потреба за тоа.

Заклучок: може да се заклучи дека за

здраво поколение е потребно здраво дете.

Правилниот раст и развој на детето зависи

најмногу од правилната исхрана и диетал-

на исхраната на децата е одговорност

на родителот и на целото општество. На-

вистина во исхраната на детето се созда-

ваат уште во раното детство и траат до

крајот на наговиот живот. Потребата од

создавање на силен и здрав потенцијал

кој може да им одолее на заразните и

незаразните болести, кои во денешно

време се се почести, е императив за сите

фактори вклучени во исхраната, растот и

развојот на децата. Со правилна исхрана

може да се спречи појава на многу боље-

сти, на пример: дебелина дијабетес, ос-

теопороза, алергии и др., и да се осигура

правилни и психички развој на детето.

Клучни зборови: Раст и развој, доенче,

мајчино млеко, копрострум

Користена литература

1. Мардешич, Д. Педијатрија

2. Прирачник за правилна исхрана

кај доенчиња и мали деца

3. UNICEF брошури

4. www.medicine.com

5. Панова, Г. (2010). Нера на болен.

УГД ФМН

6. Панова, Г. (2010). Патронажна

здравствена заштита. УГД ФМН

дочна до 7 ден по породувањето и го сле-

дат развојот на новородените, постајат

мајки кои прво почнале со доене, па пора-

ди некои причини поминале на вештачка

исхрана. Некои од нив по извесен период

повторно се вратиле на доене, а некои

останале на вештачка исхрана. Постајат

и податоци кои покажуваат каде мајките

кои почнале со вештачка исхрана подоцна

поминале на доене. Според некои пода-

тоци на патронажната служба постарите

мајки ги дојат почесто и подолго свои-

те деца во однос на помладите мајки.

Мајките кои живеат на село почесто дојат

од мајките кои живеат во град. Меѓутоа

задоволувачки е фактот дека и младите

мајки во посигурно време благодарение на

се подобрата информираност и совети кои

што ги добиваат го прифаќаат доенето

како најправилна исхрана за своето бебе.

Исхрана со шие: Ако мајката не е во

можност да дои тогаш бебето може да се

храни со вештачко млеко адаптирано на

возраста на бебето.

Заменувањето на мајчино мле-

ко со крваво, козјо или овочно млеко пред

бебето да наполни една година, води до

недоволна исхраненост, жлезозадефи-

цитна анемија, нарушување во растот и

развојот на бебето, појава на алергии и

ризик од автоимуни заболувања.

• Адаптирани млека: Бебимил 0, 1, 2; Ху-

мана 0, 1; Бебипрон С26;

• Делимично адаптирани млека: Хумана

1, 2; Бебипрон 75; Лактовит плус; НАН,

Нестле, Ликомил и други;

• Постајат и други млека со посебна на-

мена: Хумана 9, Сојамил.

Важно за почнувањето на дохрану-

вањето е да се знае дека дохранувањето

може да почне кога детето е потполно

здрavo. Обезбедување на адекватна и

здрava исхрана за децата е одговорност

на родителот и на целото општество.

Резултатите при собирањето на ма-

теријал за оваа студија покажуваат дека

мајките се спремни за прифаќање на

совет и отворено разговараат за пробле-

мите со исхраната на своите деца.

Како резултат на дискусиите со мла-

дите мајки има голем напредок да по-

веќето мајки се враќаат на доене, а по-

прифаќаат доенето кај најздрava исхра-

на за своето бебе. Резултатите покажува-

ат дека мајките ги прифаќаат и начините

вредне, инфекции на улото и респи-

раторни инфекции кај доенчето;

• Се подолги се доказите за поврзаноста

на доенето со малел ризик од појава

на дебелина и кардиоваскуларни фак-

тори на ризик кај доенчето, како што се

пакчен крвен притисок и отпорност на

инсулин во подоцнежниот живот;

• Доенето веројатно може да заштити

некои болести поврзани со иму-

ношкниот систем во подоцнежниот

живот. Некои од тие болести се: дија-

бет, целијакија, воспалителни цревни

заболувања, а можеби и рак, иако за

да се потврди ова потребни се допол-

нителни истражувања;

• Мајчино млеко целосно и лесно може

да се искористи од се уште недоволно

развиениот систем за варење на бебето;

• Мајчино млеко е стерилно;

• Тоа намалува ризикот од алергии иак-

о резултатите од истражувањата на

оваа тема се сешуше неконзистентни;

• Не го отоварува дополнително до-

машинот буџет.

Резултати: Од вкупниот број на 430 поро-

дени жени во Општина Кочани во 2014 го-

дина 70% од доенчиња се на доене, а 30%

од доенчињата се на вештачка исхрана. Во

тие 0% доенчиња што се на доене спа-

ат и доенчињата кои еднаш или двапати

во тој на денот покрај дојат примат

и вештачка исхрана. Од останатите 30%

доенчиња што се на вештачка исхрана

најчесто користена храна се производите

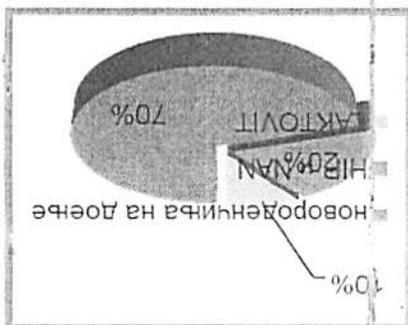
на ХНП и НАН и тоа во 20%, а 10% од доен-

чињата и тоа најчесто кај домското насеље-

ние и кај луѓето со помал домашен буџет се

користат производите на ЛАКТОВИТ најве-

ројано поради ниската цена на истиот.



Статистички податоци за исхраната на новороденчиња во 2012 година