

Kako premagamo krče in druge prebavne težave pri dojenčkih?

Priročnik, razvit
v sodelovanju
z uveljavljenimi
strokovnjaki



Polivanje: vzroki in pomoč

Članek napisan v sodelovanju s strokovnjaki Nosečke

Kaj je polivanje?

Polivanje (bljuvanje) ali regurgitacija je pogosta težava dojenčkov v prvem letu življenja, ki se kaže kot nehoteno vračanje materinega mleka oziroma hrane iz želodca v požiralnik. Pojavi se navadno takoj oziroma kmalu po obroku (pri podiranju kupčka), redkeje med spanjem. Značilno za polivanje je, da želodec »brez vsakega napora« zavrne vsebino in jo potisne v požiralnik. Polivanje običajno opazimo že v prvem tednu po rojstvu, izzveni pa v 12.-15. mesecu dojenčkovega življenja, lahko tudi prej. Najpogostejše je v prvih štirih mesecih. Ne zamenjajte polivanja in bruhanja. Pri bruhanju se močno krčijo tudi trebušne mišice, želodčna vsebina pa se izloči v loku.



Ali je polivanje nevarno oziroma boleče?

Polivanje je pri dojenčkih nekaj povsem običajnega in samo po sebi mine v prvem letu starosti. Želodčna vsebina je kislja in lahko draži požiralnik in tako povzroča bolečino. Polivanje je prebavna težava, ki ne pomeni nič resnega, vendar tako pri otroku kot pri starših vzbuja nelagodje in skrb. Za zmanjšanje polivanja obstajajo zato posebej prilagojena, zgoščevalna nadomestna mleka.

Kaj povzroča polivanje?

Polivanje povzroča še ne dovolj razvita mišica zapiralka na spodnjem delu požiralnika. To je mišica med želodcem in požiralnikom. Njena naloga je preprečiti, da bi vsebina iz želodca šla v napačno smer (proti ustom namesto naprej proti črevesju).

Kaj storiti, kadar otrok poliva?

Pri preprostem polivanju je dovolj že prilagojena prehrana. Strokovnjaki združenja ESPGHAN (Evropsko združenje pediatrov gastroenterologov, hepatologov in nutricionistov) priporočajo, da se dojenčkom, ki jih muči polivanje, daje zgoščena hrana. Vendar je potrebna pazljivost! Hrana ne sme biti pregosta, saj se tako lahko upočasni prebava, nevarnost za polivanje pa še poveča. O pravilnem ukrepanju se posvetujte s svojim pediatrom. Pri dojenčkih s polivanjem (če niso dojeni) priporočamo uporabo mleka, ki ima dodan zgoščevalec (koruzni škrob). Omenjena hrana je v steklenički tekoča, zgosti pa se v želodčku in tako zmanjša polivanje, hkrati pa ne upočasni prebave. Če otroku že dodajate hrano, mu raje ne dajajte pomarančnega soka, saj je prekisel (in zato še dodatno poveča kislost polite hrane).

Koristni nasveti pri polivanju pri dojenčku:

- Pleničke in oblačila okrog trebuha ne smejo biti pretesna.
- Dojenčka hranite v mirnem in sproščenem ozračju.
- V neposredni bližini otroka ne kadite.
- Ne silite otroka, da bi do konca spil stekleničko.
- Dojenčka po hranjenju položite v posteljico z dvignjenim ležiščem do kota 45°, na levi bok.

Novalac

nadomestna mleka za dojenčke

Lakota, polivanje, kolike, zaprtje, alergija - le mleka Novalac za dojenčke vam nudijo rešitev za vsako težavo posebej.

Mleka Novalac vrhunske kakovosti vsebujejo vse potrebno za optimalno rast in razvoj dojenčka.



Baby Growth Novalac
spremljajte napredek svojega
dojenčka z brezplačno
mobilno aplikacijo



Kolike: vzroki in pomoč

Članek napisan v sodelovanju s strokovnjaki Nosečke

Kaj so kolike?

Za kolike se še danes ne ve natančno, kaj je vzrok njihovega nastanka. Za tem pojmom se skriva kar nekaj simptomov. Kolike povezujemo z napenjanjem in na splošno z vetrovi. Običajno se pojavijo v prvih mesecih dojenčkovega življenja. Otrok se napenja, krči kolena pod trebuh, v obraz je rdeč in očitno je, da mu je zelo neprijetno, zato staršem kolike pri dojenčku povzročajo veliko skrbi.

Značilen je neutolažljiv jok dojenčka, ki traja:

- tri ure na dan,
- tri dni na teden in
- tri zaporedne tedne.

Kaj povzroča kolike?

O izvoru še zmeraj potekajo razprave, saj na pojav kolik vpliva kar nekaj dejavnikov. Eden izmed teh je nerazvitost dojenčkovih prebavil. Vzrok je lahko fiziološko pomanjkanje laktaze, encima, ki presnavlja laktozo (mlečni sladkor) v tankem črevesu. Posledica je fermentiranje neprebavljene laktoze v debelem črevesu in povečana tvorba plinov. Kolike se običajno pojavijo nenadoma in najpogosteje izginejo do četrtega meseca starosti. Pri dojenčkih s kolikami (če niso dojeni) je v prehrani priporočljiva uporaba mleka, ki vsebuje samo toliko laktoze, kolikor se je lahko v tankem črevesu presnovi. Tako se preprečijo tvorba plinov, napenjanje in krči.

Kaj storiti pri kolikah?

Zdravnik vam lahko svetuje prilagojeno prehrano, ki vsebuje manj laktoze. Priporočila je treba natančno upoštevati.

Koristni nasveti pri kolikah pri dojenčku:

- Če dojenčka po obroku napenja, mu rahlo masirajte trebušček.
- Po vsakem obroku si vzemite čas in pomagajte otroku podreti kupček.
- Med hranjenjem pazite, da otrok ne pogoltne zraka oziroma ga pogoltne čim manj.
- Okrog otroka poskusite ustvariti mirno in sproščeno vzdušje, saj čuti vašo napetost.

Popolna kombinacija pri kolikah: masaža in preproste vaje

Članek razvit v sodelovanju z Mojco Kurent, pionirko na področju masaže za dojenčke v Sloveniji

Dojenček ima rad nežen dotik

Ali želite sprostiti svojega dojenčka?

Masaža je prava rešitev in v njej uživajo vsi, ne glede na starost. Ta je še posebej potreben takrat, ko se otrok ne počuti prijetno. V prvih mesecih mnogi dojenčki trpijo zaradi kolik. Za kolike je značilen pogost, nenaden pojav bolečin in neutolažljiv jok, ki lahko traja vsaj nekaj ur na dan, nekaj dni v tednu, kar nekaj zaporednih tednov in sicer najpogosteje v popoldanskih in večernih urah. Dojenček je neutolažljiv, močno se joče, krči nogice proti trebuščku, ki je navadno napihnjen in občutljiv, starši pa so zaskrbljeni in v velikem stresu. Kolike se navadno pojavijo nenadoma, pri sicer zdravih dojenčkih, izginejo pa spontano do četrtega, včasih celo do šestega meseca.



Sprva nežna masaža lahko dojenčke pomiri in ublaži krče. Začnete lahko že kmalu po porodu. V prvih tednih uporabljajte nežne in počasne gibe, na enem mestu se ne zadržujte predolgo. V začetku naj bo masaža kratka, da dojenček ne bo preveč stimuliran. V kasnejših tednih lahko trajanje masaže postopoma podaljšujete. V naslednjih mesecih pa postane masaža čvrsta in traja postopoma od 20 do 45 minut.

Opozorilo: nikoli ne masirajte v akutnem stanju kolik! Takrat samo iščite primerne položaje, ki dojenčku prija. Masirajte v obdobju dneva, ko dojenček nima težav.

Popoln trenutek

Da bi dojenček dosegel popoln užitek v masaži, mora biti sit, sproščen in zdrav. Idealen čas za masažo je času budnosti oz 15 minut po hranjenju. Masiramo dvakrat dnevno, vsakič vsaj 15 minut. Malega dojenčka po kopanju ne masiramo, ker je to zanj preveč naporno - zato ga

masiramo že popoldne, da se do kopanja lahko naspi in podoji. Večjega dojenčka pa zvečer najprej masiramo, potem kopamo. Sproščujoča masaža pomaga pri prebavi in lažjem spanju vašega dojenčka, koristi pa tudi mamici, saj jo navda z veseljem ob pogledu na zadovoljnega dojenčka.

Pravi užitek

Na začetku morate segreti dlani in vtreti vanje nekaj kapljic olja. Z lahkotnimi, nežnimi gibi pogladite dojenčka od glave do stopal. Po nežnem začetku naredite vaje, ki naj vam jih pokaže strokovna oseba.

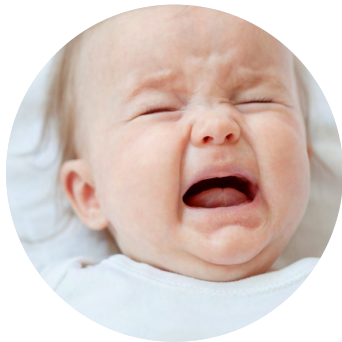
Koristni nasveti pri masaži dojenčka:

- Da bi se dojenček sprostil, je potrebno pomirjujoče okolje.
- Dojenček se pri masaži najbolje počuti v prostoru s temperaturo od 23 do 26 °C.
- Dojenček rad leži na mehki, debelejši podlagi.
- Starši naredite nekaj dihalnih vaj in se poskusite ob masaži tudi sami sprostiti. Ta čas izkoristite za dodatno zbliževanje z otrokom.
- Rastlinska olja, kot sta olivno in mandljevo, bosta najboljša izbira za masažo. Eterična olja uporabljajte le po navodilih strokovne osebe.
- Masirajte simetrično (na primer, najprej levo rokico, nato desno).
- Dojenčka, starega približno 1 mesec, masirajte največ 15 minut dnevno, od treh mesecev (dvakrat dnevno) do dveh let (enkrat dnevno) pa od 30 do 45 minut.
- Po masaži podaljšajte povezanost z otrokom, toplo ga oblecite in položite v svoje naročje. Ti sproščujoči trenutki bodo zagotovo pomirili otroka, pa tudi njegove krče.



Kako pomiriti dojenčkov jok?

Članek napisan v sodelovanju s strokovnjaki Nosečke



Jok je edina dojenčkova »govorica«, saj le tako lahko izraža svoje nelagodje. Joka lahko, ker je lačen, utrujen, moker, razdražen, osamljen, zaspan, ker ga boli ali preprosto potrebuje starše in njihovo bližino. Nikoli pa ne joka zato, da bi s starši manipuliral ali jih izsiljeval. Tega se morajo starši zavedati, zato je pomembno, da se na dojenčkov jok odzovejo. **Dokazano je, da dojenčki, ki jih starši pustijo jokati, ne jokajo manj, temveč jokajo bolj moteče.** Poleg tega se preveč oklepajo staršev in ne postanejo tako hitro samostojni.

Jok je pri najmlajših popolnoma običajen fiziološki pojav. Je eden od najmočnejših znakov, s katerimi novorojenček sporoča svoje stanje in razpoloženje. Predvsem mamice se nanj odzovejo še posebno močno in poskušajo otroka pomiriti na najrazličnejše načine (z nošenjem v naročju, dojenjem, zibanjem in pomirjujočim govorjenjem).

Nekateri dojenčki jokajo pogosteje, štirikrat ali petkrat na dan po 20 do 30 minut, drugi pa le ob koncu dneva in ponoči. Ko starši potolažijo otroka, se ob tem počutijo dobro, hkrati pa je zadovoljen tudi otrok. Čim večkrat se starši odzovejo na otrokov klic, tem bolje razumejo njegove signale. S tem starši dosežejo, da se otrok nauči jokati manj.

Zakaj dojenčki jokajo?

Lakota

Najpogostejši vzrok za jok je lakota, ki za dojenčka pomeni bolečino. Če se starši ne odzovejo na njegov jok, ga stopnjuje.

Žeja

Dojenček pogosto joka tudi zaradi žeje, še posebej, kadar je zrak v stanovanju suh in ogret.

Utrujenost

Dojenček ob utrujenosti joka, saj zanj pomeni neugodje. Pogosto dojenčki pred spanjem jokajo.

Nekaj ga moti

Vzroki za nelagodno počutje so lahko mokra plenica, vneto ritka, mraz ali vročina.

Dolgočasje

V začetku je dojenček težko sam. Potrebuje družbo in bližino ljudi, zato ga je koristno vključiti v vsakodnevno dogajanje.

Jeza in nezadovoljstvo

Dojenček hitro napreduje in raste, zato ga jezi, če nečesa ne more narediti sam.

Strah

Dojenčka lahko hitro prestrašijo različne stvari – novi predmeti, neobičajni zvoki ali neznani obrazi.

Bolečina

Kadar dojenček joka posebno predirljivo in ga z ničemer ne moremo potolažiti, gre lahko za bolečino. Ker dojenček še ne zna pokazati, kje ga boli, je težko odkriti vir bolečine. Če dojenček joka več kot tri ure na dan, vedno v popoldansko-večernih urah in se to ponavlja več kot tri dni na teden, gre lahko tudi za kolike. Otrok joka krčevito, krči nogice proti trebuhu in ga z ničemer ni mogoče potolažiti. Če otrok ni dojen, mu lahko pomagata z mlekom, ki ima manj laktoze ali probiotičnimi kapljicami.

Kako potolažiti jokajočega dojenčka?

Nekateri dojenčki veliko jokajo in jih ni mogoče vedno potolažiti, kar še ni razlog za skrb. Pomembno je, da se na dojenčkov jok odzivajo. Starši se bodo sčasoma naučili prepoznati pomen otrokovega joka in mu pravilno pomagati. Več praktičnih nasvetov si preberite na nasledni strani.

Praktični nasveti, kako potolažiti jokajočega dojenčka:

- podojite ga, čeprav le za tolažbo
- ponudite mu dudo
- previjte ga in preglejte oblačila
- dvignite ga na rame v pokončnem položaju
- pojte mu
- gugajte ga
- ritmično ga trepljajte po hrbtu ali ritki
- z odejo ga povijte v štručko
- skopajte ga v topli vodi
- stopite z njim pred zrcalo
- zaplešite z njim valček, ob glasbi ali brez nje
- z njim v naročju posesajte dnevno sobo, kajti zvok motorja otroka pomirja, če le ni premočan
- z vozičkom ali avtom se peljite nekaj kilometrov
- položite ga na hrbet in krožite z nogami proti trebuščku, da bo lažje iztisnil plin
- s trebuščkom ga položite na svojo podlahtnico in ga med hojo gugajte

Vedno se lahko najde način, ki bo pomiril otroka, če le ne gre za hujšo bolezen ali motnjo.

Verjetno ni starša, ki ne bi bil deležen nasveta, naj pusti otroka, da se izjoka. Takšne nasvete je najbolje preslišati. Če starši zavestno postanejo neobčutljivi za dojenčkove znake in si ne dovolijo nagonskega odziva, delajo v nasprotju z naravo.

Jok jih sčasoma ne bo več motil, s tem pa bodo izgubili zaupanje v dojenčkove znake in ne bodo več razumeli njegovega prvinskega jezika.



Pomen probiotikov pri dojenčkih

Članek napisala Tena Niseteo, dipl. inž. preh. tehn. klinična dietetičarka/nutricionistka, Klinika za otroške bolezni, Zagreb

Zdrav in uravnotežen **notranji ekosistem prebavil** je izjemno pomemben za zdravje dojenčkov in majhnih otrok. Njihova črevesna mikroflora je "naravna imunizacija matere narave", ki spodbuja imunsko delovanje črevesja in zagotavlja boljšo obrambo pred kolonizacijo patogenih mikroorganizmov. S tem prispeva k dozorevanju imunskega sistema.

Črevesna mikroflora je zelo pomembna, saj mikroorganizmi v prebavilih zagotavljajo nekatere od najpomembnejših hranil za črevesje in celotno otroško telo. Primarna sestava črevesne mikroflore vsakega otroka je odvisna od številnih dejavnikov, kot na primer:

- **način poroda**, po naravni poti ali s pomočjo carskega reza,
- **okolje**, v katerem otrok živi,
- **in prehrane**.

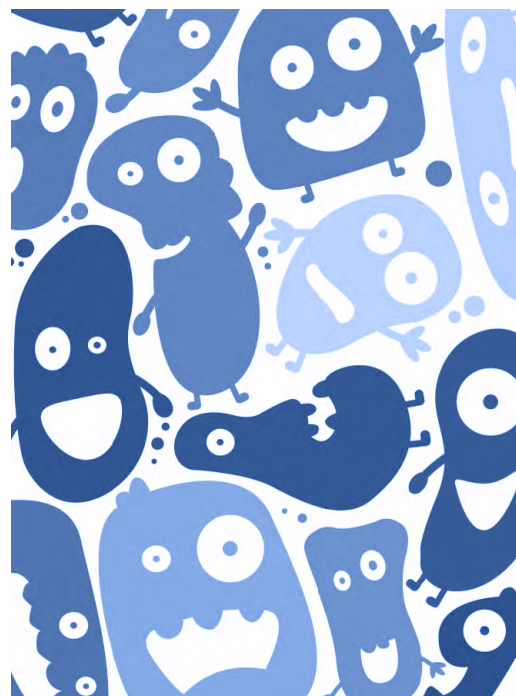
Zato ima vsak otrok edinstveno sestavo črevesne mikroflore, tako kot ima edinstven prstni odtis. **Otrokov imunski sistem se oblikuje že med nosečnostjo**, ko materine imunske celice prek srčnožilnega sistema postajajo sestavni del organizma še nerojenega otroka. **Dojenčkov notranji ekosistem je odvisen tudi od zdravstvenega stanja mamice**, saj ob porodu prek vaginalnega kanala dojenček prejme njeno mikrofloro. Prehrana in hiter način življenja današnjim ženskam pogosto porušita zdravje naravne ekoflore. Zato zdravniki nekaterim dojenčkom priporočajo dodajanje probiotičnih kultur za izboljšanje zdravja že od rojstva.



Dokazano je, da na imunski sistem bistveno vplivajo "dobre" bakterije, danes poznane kot probiotiki. Ti mikroorganizmi naravno živijo v črevesju in preprečujejo vezavo škodljivih bakterij ter tako ščitijo otroka pred različnimi boleznimi. Omenjene bakterije so se pokazale kot koristne pri odpravljanju težav, kot so: **napihnjenost, kolike, driska in zaprtje**, njihova korist pa je dokazana tudi **pri preprečevanju okužb, alergij in dermatitisa**. Zelo zanimivo je tudi, da so koristne tudi za izboljšanje prebave,

izkoristek materinega mleka in pozneje drugih živil. Pogosto se črevesni mikrosistem poruši. Njegovo ravnovesje in kakovost sta lahko motena zaradi „pokvarjenega“ želodca, pojava črevesnih viroz, razvoja okužb in zaradi uporabe antibiotikov. **V zadnjih desetih letih je bilo opravljenih veliko raziskav, kjer je bilo ugotovljeno, kako pomembno je vzdrževati ravnovesje črevesne mikroflore s pomočjo uravnotežene prehrane, bogate s probiotičnimi mlečnimi izdelki in različnimi probiotičnimi pripravki (prehranskimi dopolnili).**

Danes najbolj znane skupine probiotičnih bakterij so rodovi *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*. Med njimi so najbolj znane in raziskane vrste ravno *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus reuteri* in *Bifidobacterium lactis*. Poleg naštetih blagodejnih bakterij se pogosto omenja tudi kvas vrste *Saccharomyces boulardii*. Ko govorimo o terapevtskem jemanju probiotikov, ni pomembna le vrsta, pač pa tudi njihova količina oziroma številčnost. Zato na različnih probiotičnih izdelkih število živih bakterij običajno označijo kot potenco od 10^9 do 10^{12} k.e. (kolonijskih enot), kar pomeni od ene milijarde do enega bilijona enot, ki tvorijo kolonije, kar pa so hkrati tudi običajni dnevni terapevtski odmerki za dojenčke in otroke.



Vsakodnevno in preventivno jemanje probiotikov pomeni uživanje prehranskih izdelkov, ki so naravno bogati viri teh kultur. V te skupine živil spadajo predvsem **fermentirani mlečni izdelki, kot so jogurt, kefir, kislo mleko in različni siri**. Omenjene izdelke dojenčku ponudimo pri obrokih, uvajamo pa jih po koledarju uvajanja goste hrane. Treba je upoštevati, da se probiotični pripravki na mlečni osnovi ne dajejo dojenčkom, ki jim mleka in mlečnih izdelkov še nismo uvedli v prehrano ali ki imajo alergijo na kravje mleko. Dojenčkom, ki že uživajo nadomestno mleko, lahko tak prehranski izdelek damo po dopolnjeni starosti sedmih mesecev. **Če gre za dojenega dojenčka ali dojenčka, alergičnega na kravje mleko, lahko kot prehransko dopolnilo uporabimo probiotike, ki v svoji sestavi ne vsebujejo mleka.**

Zamisel in delovanje probiotikov kot spodbujevalcev življenja (gr. *pro bios*) ne bi bila popolna brez njihove hrane oziroma prebiotikov. Gre za prehranska vlakna, topna v vodi, kot so inulin, oligofruktoza in fruktooligosaharidi (FOS), ki so naravno prisotni v materinem mleku in v živilih, kot so žita, sadje in zelenjava. **Uravnovešena in raznovrstna prehrana bo omogočila zdravje matere in otroka, prav tako tudi njune črevesne mikroflore.**

Pomembnost dodajanja vitamina D v prehrano dojenčkov

Članek napisala Nadja Ott, mag. farm.

Večina zdravih, donošenih dojenčkov prejme iz materinega mleka ali nadomestnega mleka vsa hranila, ki jih potrebuje. **Združenje pediatrov pa je v raziskavah ugotovilo, da je tveganje za pomanjkanje vitamina D pri dojenčkih in otrocih povečano, zlasti je pomanjkanje najbolj problematično za otroke do tretjega leta starosti.**

Vitamin D3 ali »sončni vitamin« naravno nastaja v koži pod vplivom UVB žarkov (sonce pomaga pri pretvorbi vitamina D v tako obliko, ki je aktivna in lahko sodeluje pri absorpciji kalcija). Toda mnogi dojenčki niso veliko na soncu, saj je pozimi premrzlo, poleti pa velikokrat prevroče. Drugi razlog za pomanjkanje vitamina je premajhen vnos s prehrano.

Vitamin D je v maščobi topen vitamin in je od rojstva dalje zelo pomemben vitamin v telesu.

Potreben je za normalno rast in razvoj kosti ter ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Najpomembnejša funkcija vitamina D je vzdrževanje pravilne koncentracije kalcija in fosforja v krvi. S tem se povečuje njuna absorpcija v črevesju in zagotavljata mineralizacija kosti ter rast in razvoj kostnega tkiva.

Pomanjkanje vitamina D pri dojenčkih in majhnih otrocih lahko vodi tudi do rahitisa. To je bolezen okostja, za katero je značilno zmehčanje kostnega tkiva, kosti postanejo veliko bolj občutljive in se rade upognejo in lomijo. **Drugi simptomi bolezni so zmanjšana moč mišic in**



zmanjššan mišični tonus. Otroci so lahko zaradi pomanjkanja vitamina D tudi bolj utrujeni, kar je lahko posledica oslabiljenega imunskega sistema in povečane občutljivosti za okužbe.

Za zdravo rast in razvoj kosti pri dojenčkih se od konca prvega tedna življenja do prvega leta starosti priporoča dnevno dodajanje 400 I. E. (10 µg) vitamina D3 v prehrano. Odmerek vitamina D3 je enak za dojenčke, ki so dojeni, in dojenčke, ki se hranijo z nadomestnim mlekom.

Starši lahko še dodatno poskrbimo, da otrok pridobi čim več vitamina D. Preživite veliko časa na prostem in izkoristite blage sončne žarke v zgodnjih pomladnih dneh!

PROBIOTIK WAYA® D₃



Edine kapljice s probiotikom LGG® in vitaminom D₃ v oljni suspenziji, zato je verjetnost pojava krčev pri novorojenčkih in dojenčkih minimalna.

BREZ ALERGENOV

* 7 kapljic vsebuje 400 I.E.
(10 µg) vitamina D₃

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Kako pomagati pri zaprtju

Članek napisan v sodelovanju s strokovnjaki Nosečke

Kaj je zaprtje?

Zaprtje je prebavna težava dojenčkov, za katero je značilno neredno odvajanje blata zaradi motenega delovanja črevesja. Pojavi se pri 10–25 % dojenčkov. V veliki večini primerov gre za funkcionalni vzrok in ne bolezenski. Pri dojenčku govorimo o zaprtju, kadar odvaja blato manj kot dvakrat na teden. Blato je trše, odvajanje oteženo, boleče, na površini blata pa se lahko pojavi tudi kri.

Ali je zaprtje boleče?

Izločanje trdega blata je boleče, prisotna je lahko tudi kri. Treba je ukrepati takoj. Če bo otrok povezoval »kakanje« z bolečino, bo poskušal zadržati blato, zaprtje pa bo zato postalo resnejše.

Kaj povzroča zaprtje?

Zaprtje ima običajno funkcionalne vzroke in je neposredno povezano s prehrano, zaužitjem premajhnih količin tekočine ali jemanjem določenih zdravil. Če otrok jemlje zdravila, lahko ta upočasni prebavo, kar morate sporočiti zdravniku.

Kaj storiti, če je dojenček zaprt?

- Če svojega otroka dojite, ima verjetno vaše mleko premalo vlaknin: poskusite jesti več sadja in zelenjave.
- Če hranite otroka po steklenički, vam svetujemo uporabo nadomestnega mleka za dojenčke z zaprtjem. Priporočljiva je uporaba mleka s povečano vsebnostjo laktoze (mlečnega sladkorja), ki v debelo črevo privlači vodo ter tako omehča blato in pospeši odvajanje. Koristno je tudi, da ima mlečna formula večjo vsebnost magnezija, ki prav tako mehča blato. Posvetujete se tudi s svojim pediatrom.
- Če vaš otrok že uživa raznovrstno prehrano, vključite v njegovo prehrano nekatera živila, kot so: sveže sadje in zelenjava (kivi, pomaranče, mandarine, kompot iz suhih sliv ali fig, grozdje, hruške ...) in grobozrnat kruh.
- Na vsak način ponudite otroku čim večkrat po malo tekočine (voda, čaj, sadni sokovi).

Čemu se je treba izogibati, če je dojenček zaprt?

Če menite, da je otrok zaprt, najprej izločite možnost napačne priprave obroka (mleka), prilagodite prehrano in se posvetujte s svojim pediatrom. Ne uporabljajte odvajal brez posveta z zdravnikom. Ne pustite, da zaprtost traja dlje časa.

Seznam živil, ki jih odsvetujemo:

- banane
- čokolado
- kašice s čokolado
- korenje
- riž



Novalac

nadomestna mleka za dojenčke

Rastem z ljubeznijo.
In s kakovostnim
mlekom.



Pomembno obvestilo: Materino mleko je najboljša hrana za dojenčke. Mleka Novalac se uporabljajo samo po nasvetu strokovnjakov s področja medicine, farmacije ali prehrane ali druge strokovne osebe, ki je odgovorna za skrb matere in otrok.



NAGRADNA IGRA

Podarjamo bodije in
vzorčke probiotičnih kapljic D₃

www.novalac.si/nagrada-igra-nosecka

* Nagradna igra traja
do 31. 3. 2016

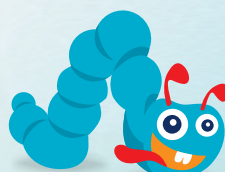
UP Medi-Europa SA

M E D I S



PROBIOTIK WAYA® LGG®

Zdrava pot do urejene prebave



PROBIOTIKI ZA VSO DRUŽINO!

Izdelki niso nadomestilo za uravnoteženo prehrano in jih ne uporabljajte kot edini vir prehrane.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.waya.eu

M E D I S



Nosečka

Največja skupnost
nosečnic in mamic
v Sloveniji

www.facebook.com/nosecka

Priročnik se lahko le v celoti prepošilja po mailu.

Vsi teksti so avtorski in morebitno kopiranje in objavljanje tekstov je nezakonito.

2016 | Nosečka, največja skupnost nosečnic in mamic v Sloveniji | Vse pravice pridržane.