

# PREHRANA DOJEČE MATERE

## UŽIVAJTE PESTRO PREHRANO

### ŽITA IN ŽITNI IZDELKI (1)

Predvsem polnozrnata žita in žitne izdelke, ki vsebujejo veliko vlaknin ter vitaminov in mineralov. Uživajte pšenico, piro, ječmen, oves, rž pa tudi riž, ajdo in podobno.

### ZELENJAVA IN SADJE (2, 3)

Poudarek naj bo na sezonskem in lokalno pridelanem, ki je bogat vir vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi ter prehranskih vlaknin.

### MLEKO IN MLEČNI IZDELKI (4)

Posneto, prekuhano ali pasterizirano mleko in mlečne izdelke, ki so vir beljakovin, kalcija in vitamina D.

### PUSTO MESO (5)

Zlasti perutnino in rdeče meso, ki predstavljata pomemben vir beljakovin, železa, cinka, vitamina B12.

### MORSKE RIBE (5)

Sardele, skuše, slanik in ostale manjše ribe, ki so pomemben vir dolgoveržnih večkrat nenasičenih maščobnih kislin (DHK), vitamina D in joda.

### JAJCA IN STROČNICE (5, 2)

Jajca, grah, fižol, leča, soja, čičerika, ki predstavljajo dober vir beljakovin.

### KAKOVOSTNA RASTLINSKA OLJA (6)

Uživajte kakovostne maščobe, prevladujejo naj različna olja rastlinskega izvora, kot so repično, sončnično, oljčno olje in podobno.

### NESLADKANE PIJAČE (7)

Uživajte vsaj 1,5 litra tekočine na dan v obliki nesladkanih pijač, kot so voda, nesladkani zeliščni in sadni čaji ter mineralna voda.



## IZOGIBAJTE SE

### NAPITKOM S KOFEINOM

Pitje kave in pravega čaja omejite na dve skodelici na dan. Izogibajte se koli, kakavu ali energijskim napitkom, ki vsebujejo kofein, kar lahko povzroči nemir pri otroku.

### RIB, KI SO NA KONCU PREHRANJEVALNE VERIGE

Morski pes, večja tuna, mečarica, jadrovnica, ščuka, sulec, ki lahko vsebujejo večje količine težkih kovin in mikroplastike.

### SUROVIM IN TOPLOTNO PREMALO OBDELANIM ŽIVILOM ŽIVALSKEGA IZVORA

Meso (tatarski biftek, pršut), ribe (prekajene ribe, suši), jajce (majoneza, tiramis), neprekuhano ali nepasterizirano mleko in mlečni izdelki iz njega (sveži siri), ki predstavljajo nevarnost mikrobioloških okužb.

### JETRCAM, JETRNIM PAŠTETAM

Lahko vsebujejo različna onesnaževala npr. težke kovine.

### GOBAM IN JEDEM IZ GOB

So težje prebavljive.

### ZELO SLADKIM, SLANIM IN MASTNIM ŽIVILOM TER ŽIVILOM Z DODANIMI UMETNIMI SLADILI

Pijače z dodanimi sladkorji, gazirane pijače, sladkarije, slani prigrizki



## ODSVETUJEMO

### ALKOHOL

Alkohol prehaja v materino mleko, s tem tvegate negativne posledice pri otroku.



### KAJENJE

Nikotin prehaja v materino mleko in med drugim zmanjša njegovo sintezo.





## RITEM PREHRANJEVANJA

Priporočamo manjše obroke, ki naj bodo enakomerno porazdeljeni čez dan: tri glavne - **zajtrk, kosilo in večerjo** - ter **2 do 3 malici**.

## POTREBE PO ENERGIJI

Odvise so od količine in sestave materinega mleka, od prehranskih potreb in prehranskega stanja doječe matere in od njene telesne dejavnosti.

Obdobje	Ženska v rodnem obdobju	Doječa mamica, ki polno doji	Doječa mamica, ki delno doji
Energija (kcal/dan)	2000	2635 	2285 
Energija (MJ/dan)	9,5	12,2	10,7

## RAZLIČNI NAČINI PREHRANJEVANJA IN DIETNO VEDENJE

- Prehrana in diete, ki izključujejo določeno skupino živil, lahko privedejo do pomanjkanja določenih hranil tako pri vas kot pri otroku.
- Po porodu je sprejemljivo, da zmerno izgubljate telesno maso, kar je posledica izključnega dojenja.
- Namerno znižanje telesne mase ODSVETUJEMO! Prenizek energijski vnos lahko neugodno vpliva na zmanjšano tvorbo mleka ter sestavo mleka.

## UŽIVANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL

Najbolj optimalen vir vitaminov, mineralov, elementov, zaščitnih snovi in esencialnih hranil kot doječa mati zagotovite z zdravo in uravnoteženo prehrano. Če izključuje določene skupine živil, se po posvetu z dietetikom ali svojim zdravnikom odločite za dopolnjevanje prehrane s kakovostnimi prehranskimi dopolnili.

## ALI STE VEDELI?

- Prehrana ima v času nosečnosti in dojenja izjemno pomembne dolgoročne učinke na razvoj in zdravje otroka vse v odraslo dobo.
- Psihična umirjenost, počitek, tehnika dojenja in prehrana doječe matere, vplivajo na tvorbo materinega mleka.
- Prehransko stanje matere vpliva na sestavo materinega mleka.
- Če ne uživate morskih rib vsaj enkrat do dvakrat na teden, vam bo dietetik ali zdravnik morda svetoval uživanje prehranskih dopolnil z npr. 200 mg DHK (dokozahexaenojska kislina) na dan. DHK je zelo pomembna za razvoj dojenčka (gradnik celičnih membran v očesni mrežnici in možganih), kot tudi zdravje matere (ugodno vpliva na sestavo krvnih maščob in znižujejo krvni tlak).
- Sveže sadje in zelenjava ne povzročata krčev pri dojenčkih.
- Doječi materi se ni potrebno izogibati nekaterim živilom, da bi preprečila alergijo pri otroku. V primeru alergij v družini se o vaši prehrani posvetujte z izbranim zdravnikom oziroma pediatrom.

Več informacij najdete na spletnih straneh [www.nijz.si](http://www.nijz.si) in [www.zdaj.net](http://www.zdaj.net).

## GRADIVO JE BILO POVZETO PO:

Fajdiga Turk V., Blaznik U. 2018. Prehrana mladostnic ter žensk v rodnem obdobju, nosečnic in doječih mater. Ljubljana, NIJZ str. 14. - 23.

Fidler Mis N. 2011. Dojenje in prehrana doječe matere. Ljubljana: Pediatrična klinika, Oddelek za neonatologijo.

Benedik, E. 2018. Prehrana doječe matere. V: BRATANIČ, Borut. Dojenju prijazni neonatalni oddelek: gradivo tečaja za zdravstveno osebje. Ljubljana: Slovenska fundacija za UNICEF; str. 71-82.

Slika prehranskega kroga: DGE Ernährungskreis, Copyright Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn.

Pripravila: Jerneja Kožar

Recenzija: dr. Evgen Benedik, dr. Urška Blaznik, Vida Fajdiga Turk