



Praktické informácie pre rodičov

Príprava umelej dojčenskej výživy



Keď dieťa nemôže byť naplno dojčené napriek maximálnej snahe matky

Umelá výživa zabezpečí zdravý rast a vývoj dieťatka, ktoré nemôže byť dojčené. Materské mlieko však vždy zostane nedostihnuteľným vzorom pre jej výrobu.

Umelá výživa, ktorej základom je kravské mlieko, je upravená tak, aby svojím zložením bola blízka ľudskému mlieku. V posledných rokoch sa podarilo v procese približovania k ideálnej potravine – materskému mlieku, urobiť výrazný krok dopredu.

V mliečnych formulách výrobcovia optimalizujú nielen množstvo bielkovín, teda znižujú ich obsah, ale aj upravujú zloženie a pomer tukov. Dôležité je najmä zastúpenie mliečného tuku. Upravuje sa tiež pomer minerálov, hlavne vápnika a fosforu. Formuly sa obohacujú aj železom, stopovými prvkami, vitamínmi, probiotikami a nukleotidmi.

Vznikli tak špeciálne mlieka pre deti s rizikom alergie a alergické deti so zvlášť upravenou kravskou bielkovinou,



mlieka pre deti, ktoré netolerujú mliečny cukor, pre deti trpiace častým vracaním, dojčenskými kolikami a problémami s vyprázdňovaním.

Existujú aj špeciálne mlieka pre deti s nízkou pôrodnou hmotnosťou a samozrejme, aj pre rôzne vekové kategórie.

Druhy a typy umelej mliečnej výživy

Výber správneho mlieka odporučí detský lekár dieťaťa, a to podľa:

- veku dieťaťa;
- zdravotných ťažkostí;
- týždňa, v ktorom prebiehal pôrod (predčasne narodené deti);
- typov alergií;
- tráviacich ťažkostí ako: • koliky • zápchy
• hnačky • vracanie – reflux.



Špecifické diétne formuly

Mlieka pre deti s rodinnou alergickou záťažou

Sú odporúčané pre deti so sklonom na alergie a ich prejavy ako astma, atopický ekzém, senná nádcha bývajú dedičné.

Pre deti, ktorých rodič alebo súrodenec trpí závažným alergickým ochorením, je najlepšou prevenciou rozvoja týchto chorôb dojčenie.

Ak takéto dieťa nemôže byť plne dojčené, odporúča sa umelé mlieko so zvlášť upravenou bielkovinou, ktoré sa nazýva **hypoalergénne mlieko, označené na obale skratkou HA.**

Mlieka pre deti s alergiou na kravské mlieko

Deťom, u ktorých je už rozvinutá a potvrdená alergia na kravské mlieko alergiológom, prejavujúca sa častými riedkymi stolicami, bolesťami brucha či vracaním, sa odporúčajú **mlieka - tzv. hydrolyzáty - Allergy Care.**

Mlieka - hydrolyzáty majú odlišnú chuť, no deti si na ňu rýchlo zvyknú. Tieto mlieka sú pre náročnú výrobu aj finančne drahšie.

Mlieka, ktoré zmierňujú vracanie - antirefluxové

U dojčiat sa často objavuje vracanie po nakŕmení. Je to spôsobené **tzv. gastroezofageálnym refluxom.** Antirefluxové mlieka (označené skratkou **A. R.**) sú zahustené zahusťovadlom (zemiakový škrob), ktorým sa obmedzí návrat obsahu žalúdka do pažeráka.

Tieto mlieka je potrebné voliť po dohode s pediatrom, ktorý vylúči závažnejšiu príčinu vracania.

Mlieka so zníženým obsahom laktózy

Ide o diétne prípravky dojčenskej výživy odporúčané lekárom takým deťom, ktoré trpia dočasnou alebo trvalou neznášanlivosťou mliečneho cukru.

Mlieka sú označené na obale – **Low Lactose**.

Dočasná neznášanlivosť môže niekedy vzniknúť pri závažnom hnačkovom ochorení. Trvalá neznášanlivosť je ojedinelá.

Mlieka pre nedonosených novorodencov a deti s nízkou pôrodnou hmotnosťou

Tieto mlieka patria do zvláštnej skupiny mliek, ktoré dostávajú nedojčení nezrelí novorodenci a novorodenci s nízkou pôrodnou hmotnosťou pod **2 500 gramov** na novorodeneckých oddeleniach.

Tieto mlieka môžu byť ako výživa detí odporúčané lekárom aj určitý čas po prepustení domov, **kým nedosiahnu hmotnosť zdravého donoseného novorodenca, t. j. okolo 3 500 gramov.**

Hygienický štandard pri príprave umelej výživy

Najdôležitejšou súčasťou prípravy umelej mliečnej výživy je dôsledná hygiena rúk a vyvarené čisté dojčenské fľaše.

Cumle, fľaše a nádoby na prípravu vždy:

- dôkladne umyte saponátom,
- opláchnite čistou vodou,
- nechajte pár minút povariť v hrnci s vriacou vodou (t. j. vyvariť),
- vyvarte vo vyhradenom hrnci.

Príprava jednej dávky

Dodržaním správneho postupu pri príprave umelej výživy predídete zdravotným problémom svojho dieťaťa. Riadte sa týmito odporúčaniami:

- pred prípravou dojčenskej výživy si dôkladne umyte ruky,
- pripravte si čistý stôl pred prípravou umelej mliečnej výživy,
- päť minút varte pitnú vodu vhodnú pre dojčatá a nechajte vychladnúť,

Na prípravu dojčenskej umelej výživy je dôležitá pitná neškodná voda bez prítomnosti dusičnanov z verejného vodovodu kontrolovaného úradom verejného zdravotníctva alebo na to určená dojčenská voda balená vo fľašiach dostupná v obchodnej sieti.

- prevarenú vlažnú vodu (asi na 40 °C) vlejte do vyvarenej fľaše,
- priloženou odmerkou odoberte prášok a vsypte do dojčenskej fľaše,
- **POZOR, odmerka musí byť vždy zarovnaná,**
- potrasťte fľašou, aby sa prášok úplne rozpustil, overte teplotu mlieka vstreknutím na vnútornú stranu svojho predlaktia.



Sterilizácia fliaš a cumľov



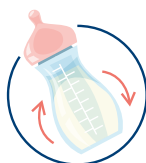
Prevarenie dojčenskej vody



Nalejeme potrebné množstvo prevarenej vody, max. 40 °C



Podľa návodu a veku dáme do vody zarovnané odmerky výživy



Potrasíme fľašou



Teplotu pripraveného mlieka overíme na pokožke ruky pred podaním

Dávkovanie umelej výživy podľa veku dieťaťa

Jednotlivé príkrmy sa podávajú na individuálnej báze.

Vek dieťaťa	Množstvo vody	Počet rovných odmeriek	Počet kŕmení za 24 hodín
1. a 2. týždeň života	90	3	7-8
3. a 4. týždeň	120	4	6
2. mesiac	150	5	6
3. a 4. mesiac	210	7	6
5. a 6. mesiac	210	7	6 + príkrm
7. a 9. mesiac	210	7	6-5 + príkrm
Od 10. mesiaca	210	7	5-4 + príkrm

POZOR!

V domácich podmienkach pripravujte vždy len 1 dávku a ihneď podajte dieťaťu. Pripravenú umelú výživu nikdy neuschovávajte a neodkladajte na konzumáciu neskôr. Nedojedené porcie je potrebné zlikvidovať a nepodávať dieťaťu pri ďalšom kŕmení. Nedodržaním týchto zásad manipulácie s umelými formulami môžete spôsobiť dieťaťu vážne zdravotné komplikácie.



Zdroj:

- 1) Gregora, M. – Umelá výživa pre dojča, 2016, <https://www.babyweb.sk/umela-vyziva-pre-dojca>;
- 2) Kopcsayová, I. – Umelá dojčenská výživa napreduje, jej základom by mal byť mliečny tuk, 2016, <https://zena.sme.sk/c/20153426/umela-dojcenska-vyziva-napreduje-jej-zakladom-by-mal-byt-mliecny-tuk.html#ixzz5Pg22E0ro>
- 3) Mináriková, Z. – Náhradná mliečna výživa: Kedy po nej siahnuť?, 2017, <https://www.slovenskypacient.sk/nahradna-mliecna-vyziva-deti-umele-mlieko/>

Vypracovala:

PhDr. Milena Cifruľáková

*hlavná sestra pre pediatriu siete nemocníc Penta Hospitals
klaster Žena a dieťa, Penta Hospitals Michalovce*

Edukčná brožúra je platná pre spoločnosť Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35960884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník ProCare a Penta Hospitals, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.