

## Priprava na porod in starševstvo

Šola za bodoče starše  
Skupaj za zdravje



### Prehrana doječe matere

Dojenje je idealen način hranjenja dojenčka, ki koristi vašemu dojenčku in vam.

Obdobje dojenje naj bo prijetno za oba. Poskrbite za svoje potrebe in dobro jejte. Vsakokrat, ko nameravate podojiti svojega dojenčka, si v bližino postavite kozarec vode, da jo boste med dojenjem popili.

Uživajte lahko vso hrano, ki vam diši in ki ustreza uravnoteženi zdravi prehrani; vključno z vsemi vrstami surove zelenjave in sadja, stročnicami ipd.

#### Prehranska priporočila za doječo mamo

- Uživajte energijsko uravnoteženo in hranilno bogato hrano in pijte dovolj tekočine.
- Uživajte pestro mešano prehrano. Vključite vse priporočene skupine živil: sadje in zelenjavo, sestavljene ogljikove hidrate, kakovostne beljakovine in zmerno količino različnih vrst rastlinskih maščob.
- Čim večkrat uživajte jedi, ki jih pripravite sami iz osnovnih sestavin. Izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Redno uživajte dnevne obroke: tri glavne obroke – zajtrk, kosilo in večerjo – ter dve do tri malice kot premostitvene obroke.
- Obrokov ne izpuščajte, tako ohranjate enakomeren vnos energije in hranil, kar prispeva k zdravju in dobremu počutju.
- Zelenjavo in sadje v sveži in kuhani obliki vključite v vsak obrok. Če je mogoče, uživajte lokalno pridelano in sezonsko zelenjavo in sadje, v katerih je praviloma več vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi.
- Pri vsakem obroku uživajte sestavljene ogljikove hidrate: jedi iz različnih žit v obliki polnovredne moke, kosmičev, kaš; neoluščen riž, stročnice, kot so grah, fižol, leča, soja, čičerika itd.
- Uživajte čim manj enostavnih ogljikovih hidratov, kot so sladkor, sladkarije, sladke ali sladkane pijače, marmelade, jedi iz bele moke itd., ki so osiromašeni vlaknin in nekaterih hranil.
- Vsak dan uživajte posneto prekuhano ali pasterizirano mleko in mlečne izdelke iz prekuhanega ali pasteriziranega mleka ali ustrezne zamenjave; po možnosti večkrat na dan. V obdobju dojenja so potrebe po kakovostnih beljakovinah in kalciju višje, zato na dan zaužijte dodatno skodelico mleka ali ustrezne zamenjave za mleko in mlečne izdelke.
- Izbirajte različne vrste pustega mesa, belega in rdečega.
- Izogibajte se mesnim izdelkom, kot so salame, paštete, klobase ipd. zaradi višje vsebnosti soli in aditivov.
- Uživajte različne vrste rib, predvsem mastnih morskih rib, kot so sardela, skuša, slanik, losos, ali sladkovodnih, kot je postrv.
- Uživajte kakovostne maščobe, prevladujejo naj različna olja rastlinskega izvora, kot so repično, sojino, sončnično, oljčno olje ipd.
- Uživajte 2 do 3 litre tekočine na dan. Pri močnem potenju in v vročih poletnih dneh upoštevajte povečane potrebe po tekočini. Pijte večkrat po malo. Opazujte barvo urina, ki naj bi bila svetla.

- Najprimernejša izbira tekočine za žejo so pitna voda, nesladkani zeliščni in sadni čaji ter mineralna voda z nizko vsebnostjo mineralov.
- Pri pripravi obrokov uporabljajte zmerno količino soli, ki naj bo jodirana. Uporabljajte lahko različne začimbe. Vonj in okus vašega mleka se spreminja, odvisno od vrste hrane in začimb, ki jih zaužijete. Otroci, katerih matere uživajo hrano različnih vonjev in okusov, so pri uvajanju mešane prehrane bolj sprejemljivi za različne okuse.
- Izogibajte se uživanju industrijsko polpripravljene in industrijsko pripravljene hrane, ker lahko vsebuje veliko količino sladkorja, soli, maščob in več aditivov.
- Dnevno zaužijte največ dve skodelici kave. Bodite zmerni pri uživanju pravega čaja in drugih napitkov, ki vsebujejo poživila. Kadar mama zaužije preveč kofeina, lahko ta pri otroku povzroči nemir.
- Ne uživajte alkoholnih pijač. Alkohol prehaja v materino mleko, s tem tvegate negativne posledice pri otroku.
- Ne uživajte umetnih sladil in izdelkov, ki so jim dodana umetna sladila.

## Alergije v družini

V primeru alergij v družini se o vaši prehrani posvetujte z izbranim zdravnikom oz. pediatrom. Le ob utemeljenem ali potrjenem sumu, da bi bila materina prehrana povezana s težavami otroka, je smiselno začasno izločanje določenih živil iz materine prehrane.

## (Različni) načini prehranjevanja in dietno vedenje

- Pri različnih oblikah prehrane in dietah, ki izključujejo določeno skupino živil, se posvetujte s strokovnjakom – z izbranim osebnim zdravnikom ali kliničnim dietetikom, da ne bi pri vas ali pri otroku prišlo do pomanjkanja določenih hranil.
- Doječa mati potrebuje od 200 do 500 kcal/dan več v primerjavi z žensko, ki ne doji, odvisno tudi od starosti dojenčka oziroma od količine mleka, ki ga popije otrok. Matere, ki izključno dojijo, po porodu hitreje izgubljajo odvečno telesno težo kot tiste, ki ne dojijo.
- Po porodu je sprejemljivo, da zmerno izgubljate telesno težo in s tem tudi odvečno maščobno tkivo. Odsvetujemo stroge shujševalne diete.
- Po porodu začnite s primerno telesno aktivnostjo glede na vaše zdravstveno stanje in počutje. Naj bo vaš cilj, da ste dnevno vsaj eno uro zmerno telesno aktivni, kar lahko na primer pomeni daljši sprehod v hitrejšem tempu.

## Nakup in priprava hrane z vidika varnosti

- Tudi zaradi varnosti izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Sveže meso, še posebej perutnino, že od nakupa dalje vedno ločujte od ostalih živil in skrbite za čim hitrejši prenos do hladilnika.
- Vedno preverite deklaracijo oz. označbo živila in upoštevajte rok uporabe za hitro pokvarljiva živila, ki so označena z oznako »Porabiti do:«. Ne uporabljajte živil, ki jim je potekel tak rok uporabe ali zaradi njihovega videza, teksture, vonja in okusa niste prepričani, da so še užitna.
- Oreščke kupujte pri tistih ponudnikih, pri katerih se zaloge pogosto obnavljajo.
- Ne uživajte plesnive hrane.
- Pozorni bodite na higiensko ustrezno ponudbo hrane: osebje, prodajne površine in embalaža naj bodo čisti, temperatura prostorov, kjer se nahajajo sveža živila, primerna, živila naj imajo značilen videz ipd. To še posebej velja pri pokušanju ali nakupu hrane na tržnicah, sejmih ali stojnicah.
- Preverite embalažo, ki ne sme biti poškodovana ali umazana.
- Pomembna je osnovna osebna higiena in ustrezna higiena prostorov. Pred pripravo hrane si umijte roke, tudi med pripravo hrane si jih pogosto umijte. Delajte na čistih površinah in s čistim kuhinjskim priborom.
- Delovne površine, posodo, kuhinjske pripomočke (rezalne deske, nože ...) po uporabi temeljito očistite z detergentom in toplo vodo. Kuhinjske krpe pogosto perite. Redno menjajte pomivalne gobice.
- Meso pripravljajte z drugim kuhinjskim priborom kot zelenjavo in ostala živila. Za pripravo različnih živil (surovo meso, kuhano meso, zelenjava ...) uporabljajte različne deske in različne druge pripomočke. Nože in druge pripomočke že med pripravo hrane dobro čistite. Tako preprečujete prenos morebitnih nevarnih mikroorganizmov.

- Sveže sadje in zelenjavo vedno temeljito umijte, spirajte in po potrebi krtačite pod tekočo pitno vodo.
- Najboljša so sveže pripravljena živila.
- Če živila želite shraniti, jih po pripravi hitro ohladite in shranite v primerni posodi v hladilniku za največ dva dni.
- Zamrznjena živila odmrzujte po navodilih proizvajalca ali v hladilniku čez noč.
- Živila, ki jih pripravljamo topla, pregrejte, prevrte ali prepecite, vendar jih ne zažgite.

### Zaradi tveganj za svoje zdravje in zdravje vašega dojenčka svetujemo, da se v obdobju dojenja IZOGIBATE:

- vnaprej pripravljene surove zelenjave in surovemu sadju za neposredno uživanje, ki so na voljo na prodajnih mestih, kot so pakirane solate, zelenjava iz solatnih barov, surovi kalčki, smutiji, pakirano narezano sadje, predvsem če hrana že dalj časa stoji;
- pakiranim jagodičevju, tudi zamrznjenemu; zaradi morebitne onesnaženosti z zdravju škodljivimi mikroorganizmi;
- vnaprej pripravljenim jedem z omejenim rokom uporabe, ki jih je do končne porabe treba hraniti v hladilniku, kot so sveže paštete, mesne in zelenjavne majonezne solate, mesni narezki, sendviči z mesnimi ali ribjimi nadevi in narezano zelenjavo, saj naštete jedi sodijo med bolj tvegane zaradi možnega razvoja zdravju škodljivih mikroorganizmov;
- surovim in prekajenim ribam kot so surov ali prekajen losos, postrv, slanik; sushiju; školjkam in drugim surovim morskim sadežem, saj so ta živila bolj tvegana zaradi morebitne prisotnosti patogenih bakterij, virusov, biotoksinov ali histamina;
- uživanju rib, ki so na koncu prehranjevalne verige, kot so morski pes, večja tuna, mečarica, jadrovnica, ščuka, sulec, ki lahko vsebujejo višje koncentracije strupenega metilnega živega srebra;
- surovemu mesu v jedeh kot so carpaccio, tatarski biftek ali manj pečenemu mesu, pripravljenemu na različne načine (na žaru, v ponvi, v pečici); z uživanjem takih živil se izpostavljate tveganju za zastрупitev s patogenimi bakterijami, kot sta npr. salmonela ali VTEC *E. coli*, virusi ali paraziti, kot je toksoplazmoza;
- mleku in mlečnim izdelkom iz surovega ali nepasteriziranega mleka zaradi možne prisotnosti bakterije rodu *Listeria*;
- sirom s plesnijo, kot so brie, gorgonzola, roquefort in drugim sirom s plesnijo, saj se zaradi nepravilne hrambe plemeniti plesni lahko manj opazno pridružijo tudi zdravju škodljive plesni, ki sproščajo toksine in povzročajo zastрупitve;
- surovim jajcem in jedem iz surovih jajc kot so sveže pripravljena majoneza, šato, tiramisu in nekatere druge kremne sladice, prelive za solate, saj niso toplotno obdelane in obstaja verjetnost zastрупitve z bakterijami kot sta salmonela in kampilobakter;
- gobam in jedem iz gob, ker so težje prebavljive.

Pri uživanju rastlin in gob, nabranih v naravi, bodite pozorni, da ne bi pomotoma zaužili njim podobnih, ki so lahko smrtno nevarne, na primer strupenih gob namesto užitnih, šmarnice ali jesenskega podleska namesto čemaža in podobno.

avtorici: Vida Fajdiga Turk in dr. Urška Blaznik

recenzent: dr. Matej Gregorič

urednica: dr. Zalka Drglin

