

## Prehrana dojilja

<sup>1</sup> Mirna Žulec, Dijana Bogati, Zrinka Puharić, Tamara Salaj, Ksenija Eljuga, Marina Friščić

<sup>1</sup> *Visoka tehnička škola Bjelovar, Stručni studij sestrinstva*

### Sažetak

Pravilna i uravnotežena prehrana s odgovarajućim unosom svih potrebnih nutrijenata važna je za optimalan rast i razvoj dojenčeta, ali i za zdravlje roditelja. Anketnim upitnikom provedeno je istraživanje među skupinom dojilja, od poroda do starosti djeteta od 6 mjeseci, s ciljem dobivanja uvida u njihove životne i prehrambene navike. Metodama deskriptivne statistike, te uspoređujući rezultate sa sličnim istraživanjima drugih zemalja dobivene su neke sličnosti, ali i odstupanja. Potvrđen je važnost pravilne prehrane i zdravih navika, te njihova pridržavanja.

**Ključne riječi:** dojilje, pravilna prehrana, nutritivne potrebe, namirnice

### Summary

Proper and balanced nutrition with adequate intake of all necessary nutrients are important for optimal growth and development of the infant, but also for the health of nursing women. The questionnaire survey was conducted among a group of nursing mothers, from birth to the child's age of 6 months, with the aim of gaining insight into their living and eating habits. The methods of descriptive statistics and comparing the results with similar studies in other countries have obtained some similarities, but also differences. It is very important to take proper nutrition and have healthy habits, as well as their compliance.

**Key words:** nursing women, proper diet, nutritional needs, foods

### Uvod

Planiranje jelovnika, uravnoteženi obroci te odabir namirnica važni su za adekvatnu produkciju mlijeka, a to se odražava na optimalan rast i razvoj dojenčeta, ali i na zdravlje roditelja. Odgovarajućim unosom hrane i iskorištavanjem vlastitih rezervi osigurat će se kvalitetan sastav mlijeka. Ako je roditelj normalno uhranjen, sva pravila dobre prehrane koja vrijede za ostale članove obitelji vrijede i za ženu koja doji, odnosno trebala bi se zasnivati na piramidi zdrave prehrane. Za vrijeme dojenja nisu potrebni nikakvi dijetni režimi niti posebna prehrana. Važno je jesti raznovrsno i mješovito, a hrana bi trebala osigurati dovoljno energije i sadržavati nutrijente iz svih skupina namirnica. To znači da treba jesti hranu koja obuhvaća optimalnu količinu bjelancevina, ugljikohidrata, masti, vitamina, minerala i oligoelemenata. Važna su tri pravila: jesti redovito, umjereno i raznoliko. Trebalo bi izbjegavati začine ili ih koristiti što manje, smanjiti unos soli, kolače i slatkiše, gazirane sokove i masnoće, a alkohol ne konzumirati<sup>1</sup>. Izbor hrane i vrsta namirnica ovisit će o prehrambenim navikama, sklonostima, individualnom ukusu, okruženju u kojem dojila živi, te o socijalno-ekonomskim mogućnostima. Majčine grudi se već tokom trudnoće pripremaju za dojenje. Rođenjem djeteta, pod utjecajem podražajnih žlijezda počinje izlučivanje mlijeka. To je prirodna proces namijenjen prehrani novorođenčadi i dojenčadi. Mlijeko svih sisavaca služi za prehranu njihove mladunčadi i specifično je za svaku vrstu<sup>2</sup>. Hormoni iz posteljice pripremaju dojke već u trudnoći. Po porodu prolaktin iz hipofize potiče stvaranje mlijeka. Tijekom sisanja mozak prima poruke da otpušta hormon oksitocin. U grudima su pohranjene mliječne vrećice u nakupina koje sadrže mliječne žlijezde. Zbog učinka koji oksitocin izaziva, kontrakcije mišića istiskuju mlijeko kroz kanaliće do bradavice<sup>3</sup>. To se zove refleks izbacivanja. Najvažniji poticaj za sekreciju prolaktina i oksitocina je stavljanje djeteta na dojku i sisanje. Stimulacija i pražnjenje dojki je ono što proizvodnju mlijeka održava stalnom<sup>2</sup>. Majčino mlijeko je po svom sastavu potpuno prilagođeno potrebama novorođenčadi i

dojenčadi, odnosno prirodna je i najbolja hrana. Sastoji se od vode i u njoj otopljenih hranjivih tvari, a to su bjelančevine, masti, ugljikohidrati, minerali, vitamini i oligoelementi. Sadrži i zaštitne tvari kako što su imunoglobulini i antitijela, zatim enzimi i hormoni, koji su važni za rast, razvoj i zdravlje djeteta.

Majčino mlijeko nije uvijek jednako. Mijenja se ovisno o stadiju laktacije, njezinoj prehrani, životnoj dobi i fazi podoja. Prvi do treći dan po porodu stvaraju se male količine prvog mlijeka koje se naziva kolostrum. Gusto je, žućkaste boje, sadrži više bjelančevina, vitamin A i E, karoten, te imunoglobuline. Glavna vrijednost mu je zaštitna, a pomaže i u pražnjenju mekonija iz crijeva. Četvrti do dvadeseti dan izlučuje se prijelazno mlijeko. Ono je rjeđe i vodenastije, s nižom koncentracijom bjelančevina i minerala pa neupućene majke često uvode dohranu na bočicu, misleći da je slabo. Međutim to mlijeko ima optimalni sastav i prilagođeno je probavi i bubrežima djeteta. Krajem prvog mjeseca počinje se stvarati zrelo mlijeko, čiji se sastav mijenja prilikom svakog podoja. Nije isto na početku i na kraju podoja. Na početku sadrži više vode, a pri kraju je bogato mastima koje daju energiju i smanjuju osjećaj gladi<sup>2</sup>.

**Pozitivni učinci dojenja na dijete:** manja smrtnost djece u prvoj godini života, manja učestalost novorođenačke sepse i infekcija (dišnog, mokraćnog i probavnog sustava, uha, meningitis), sazrijevanje funkcija probavnih organa, sprječavanje pothlađivanja, manje alergija, uspostavljanje psihološkog i socijalnog kontakta majke i djeteta (privrženost)<sup>2</sup>. **Pozitivni učinci dojenja na majku:** Stvaranje veze majka-dijete, osjećaj majčinstva, brža involucija uterusa nakon poroda, manja učestalost karcinoma dojke, vrata maternice i jajnika, manja učestalost infekcija mokraćnih putova i mastitisa, mogućnost hranjenja djeteta na svakom mjestu, znatno manji teret za obiteljski budžet<sup>2</sup>.

Prehrana dojilja mora se temeljiti na piramidi zdrave prehrane i uključivati namirnice iz svih skupina. U razdoblju laktacije nije potrebno mijenjati prehrambene navike. Važno je da se sva hrana i piće konzumiraju umjereno. Dnevni jelovnik trebao bi biti podijeljen u pet obroka. Laktacija nije vrijeme za ograničavanje unosa energije i dijetnih režima, a nije potrebno niti jesti „za dvoje“. Treba izbjegavati začine, mesne prerađevine, alkohol, brzu i polugotovu hranu, slastice i masti životinjskog porijekla. Da bi se smanjila opasnost od trovanja treba izbjegavati sirovu hranu i namirnice kontaminirane kemikalijama. Kod pripreme jela treba paziti na higijenu i termičku obradu namirnica. Trebalo bi izbjegavati brzu i polugotovu, industrijski pripremljenu hranu koja sadrži puno aditiva, konzervansa, umjetnih boja i aroma, skrivene masti i šećere. Majka koja doji jedno dijete treba jesti 500kcal, tj. ¼ više nego zdrava odrasla žena koja niti doji, niti je trudna. Laktacija nije vrijeme za ograničavanje unosa energije i dijetnih režima, iako bi u prvih 15-20 dana po porodu valjalo jesti lako probavljivu hranu. Nikako ne bi trebala udvostručiti količinu hrane, odnosno nije potrebno jesti „za dvoje“. Dojilja bi trebala kontrolirati svoju težinu svaka 2 tjedna<sup>4</sup>.

Kako bi dojilja mogla proizvesti dovoljnu količinu mlijeka potrebno je trošiti dodatnu energiju, 500Kcal dnevno (2300-2500 Kcal) više da bi organizam crpio energiju za proizvodnju mlijeka, u odnosu na potrebe žena koje nisu trudne niti doje (1800-2000 Kcal). Kad se potroše masne zalihe, a krajem trudnoće uglavnom ima 2-4 kg viška, potrebno je osigurati dodatni energetske unos hranom. U prvih 6 mjeseci dojenja, energetske potrebe dojilja uvećane su za 330 Kcal, a u drugih 6 mjeseci za oko 400-500Kcal. Žene s prekomjernom tjelesnom težinom ili pretile nemaju potrebu za dodatnim kalorijama. Pojačan unos kalorija se preporučuje za pothranjene dojilje, za one koje intenzivno vježbaju ili za one koje doje više od jednog djeteta<sup>5</sup>.

Unos bjelančevina

Svaka dojilja treba uzimati dovoljnu količinu bjelančevina kako bi imala dovoljno materijala za izgradnju vlastitog organizma i dovoljno onih za optimalan sastav majčinog mlijeka.

Bjelančevine životinjskog porijekla nalazimo u mesu, ribi, mlijeku, mliječnim proizvodima i jajima. Sadrže sve esencijalne aminokiseline potrebne za sintezu novih bjelančevina i obnovu organizma. Bjelančevine biljnog porijekla kojih ima u žitaricama, kukuruzu, soji, leći, grahu, orasima itd. lošije su kvalitete. Siromašne su esencijalnim aminokiselinama pa ih je potrebno uzimati u većim količinama. Osnovni su građevni materijal organizma, jačaju imunološki sustav, održavaju funkciju probave, metabolizma i cirkulacije. Žene koje su rodile carskim rezom posebno imaju povećane potrebe za bjelančevinama. Za trudnice i dojilje preporučuje se unos od 70 g dnevno <sup>6</sup>.

#### Unos ugljikohidrata

Dojilje imaju povećanu potrebu za ugljikohidratima jer je potrebna zadovoljavajuća količina glukoze u organizmu koja se troši na stvaranje laktoze u majčinom mlijeku. Adekvatan unos ugljikohidrata tokom laktacije je oko 210 g na dan. Složeni ugljikohidrati, bogati vlaknima, imaju prednost pred jednostavnim. Ima ih u brašnu i kruhu od cjelovitog zrna, mueslima, tjestenini, krumpiru i nerafiniranoj riži.

#### Unos masti

Prehrana dojilje utječe na vrstu i količinu masti u majčinom mlijeku. Sam unos masti ne utječe na sastav masti u mlijeku, ali vrsta masti utječe na sastav masnih kiselina u njemu. Mlijeko dojilja vegetarijanki sadrži manji udio masnih kiselina životinjskog porijekla, a veći dio nezasićenih masnih kiselina biljnog podrijetla. Majčino mlijeko sadrži oko 10-20 g kolesterola što rezultira prosječnim dnevnim unosom od oko 100 mg na dan za dojenče. Tijekom dojenja potreban je i adekvatan unos omega 3 masnih kiselina, jer su one važne za rast i funkcionalni razvoj mozga, živčanog sustava i očiju, a pomažu i kod promjena raspoloženja, te se preporučuju kod postpartalne depresije. Njihova količina u majčinom mlijeku ovisi o prehrani dojilje. Zbog toga bi dojilje trebale svakodnevno u jelovnik uključiti barem jedan izvor omega 3 masnih kiselina. Preporučuje se barem 2x tjedno imati obrok od morske ribe <sup>7</sup>.

#### Unos tekućine

Potrebe za tekućinom su nešto veće u dojilja. Najbolje se ravnati po osjećaju žeđi, koji je u većine dojilja povećan. Treba imati na umu da majka svaki dan putem svog mlijeka daje djetetu  $\frac{3}{4}$  litre do 1 litru tekućine. Potrebe se povećavaju pri pojačanom znojenju ili zbog povišene tjelesne temperature. Dojilja bi trebala dnevno piti oko 2,5 litre vode kako bi se optimalizirala hidracija. Prilikom svakog podoja valjalo bi popiti najmanje jednu čašu vode. Da je unos tekućine dostatan može se utvrditi po boji i po mirisu mokraće. Ako je mokrenje oskudno, a boja tamna i neugodna mirisa treba povećati unos tekućine. Opstipacija također može biti posljedica nedostatnog unosa tekućine. Jednako je važno znati da veće količine vode od preporučenih neće povećati količinu mlijeka u dojilje, čak učinak može biti suprotan.

#### Unos vitamina i minerala

Vitamine ljudski organizam ne može sam stvoriti pa ih je potrebno unijeti hranom. Dodatno uzimanje vitamina i minerala nije potrebno ako je prehrana uravnotežena i raznovrsna. Također, takva prehrana utječe na probavu i pospješuje stolicu. Ako je roditelj još u vrijeme

trudnoće imala manjak željeza i bila anemična potrebno je uzimati preparate željeza da bi se taj nedostatak nadoknadio. U trudnoći dijete crpi skoro svu potrebnu količinu željeza tako da po rođenju taj nedostatak osjeti i dojenče. Hranom ne možemo unijeti dovoljnu količinu željeza i tako nadoknaditi nedostatak pa ga je potrebno ponekad uzimati u obliku farmakoloških pripravaka prema liječničkoj procjeni. U zimskim mjesecima, ili ako ne konzumira mlijeko i mliječne proizvode (npr. intolerancija laktoze) preporučuje se nadoknada vitamina D. Tada bi trebalo uzimati riblje ulje, jer ono sadrži vitamin D<sup>8</sup>. Ni ishrana na prsima za dijete ne pruža dovoljnu zaštitu od rahitisa pa je potrebna nadopuna suplementima. Potreba za cinkom u laktaciji veća je nego u trudnoći, a preporuke su 12mg na dan. Preporuke za unos fosfata su 500 µg na dan<sup>9</sup>. Ako dojilja hranom ne unosi dovoljno kalcija manjak se nadoknađuje iz kostiju i zuba što može biti jedan od faktora koji može uzrokovati oštećenja zuba, a kasnije uzrokovati osteroporozu. Stoga su preporuke da se mlijeko i mliječni proizvodi konzumiraju tri puta dnevno, te puno zelenog lisnatog povrća, žumanjke, bademe, sjemenke i ribu kao izvor kalcija. Potrebe za kalcijem povećane su za 50% više nego inače.

### **Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja bio je dobiti uvid u prehrambene navike i stavove dojilja za vrijeme dojenja (od poroda do 6 mjeseci starosti djeteta), te dobivene rezultate usporediti s preporukama o pravilnoj prehrani dojilja i rezultatima dobivenih sličnim istraživanjima.

### **Ispitanici i metode rada**

Istraživanje je provedeno u kućnim posjetima patronažne službe na području grada Našica i okolice. Prikupljeno je bilo ukupno 50 važećih upitnika. Za potrebe istraživanja kao predlošci korišteni su anketni upitnici pod nazivom „WIC Health questionnaire Breast feeding postpartum women“<sup>10</sup> i „Postpartum Women Nutrition questionnaire“<sup>11</sup>. Upitnik se sastoji dva dijela. U prvom dijelu prikupljani su opći podaci o dojiljama (životna dob, stručna sprema, broj djece), a drugi dio sastojao se od 15 pitanja o njihovim prehrambenim navikama nakon poroda i tjelesnoj težini. Ponuđene odgovore je trebalo zaokružiti, a neke odgovore je trebalo nadopuniti. Dobiveni rezultati anketnog upitnika su obrađeni u Microsoft Office Excel 2010 metodama deskriptivne statistike.

### **Rezultati**

#### **Opći podaci:**

Najviše je dojilja starijih od 30 godina, njih 24 (48%). Dojilja od 21 do 30 godina ima 21 (42%). Najmanje ima dojilja od 17 do 21 godina starosti, njih 5 (10%). Osnovnoškolsko obrazovanje (NKV) ima 7 (14%) dojilja, srednju stručnu spremu (SSS) 30 (60%), višu stručnu spremu (VŠS) 6 (12%), a visoku stručnu spremu (VSS) 7 (14%) dojilja. Dvoje djece ima najveći broj dojilja, njih 19 (38%), jedno dijete ima 15 (30%) dojilja, troje djece ima 12 (24%) dojilja, četvero djece ima 3 (6%), a petero djece ima 1 (2%) dojilja.

#### **Prehrambene navike:**

26 (52%) ispitanica jede 3 glavna obroka na dan, po 2 obroka jede 18 (36%), po 1 obrok 4 (8%), a 4 glavna obroka jedu 2 (4%) dojilje. Najviše dojilja, njih 22 (44%) imaju dva međuobroka na dan. Po tri međuobroka ima 11 (22%) dojilja, po dva 10 (20%) dojilja, a 7 (14%) ne jede međuobrok.

Na vrhu liste namirnica koje ne konzumiraju su jaja 4 (12%), gljive, grah i janjetinu ne jedu 3 (9%) ispitanice, po 2 (6%) odgovora odnosila su se na gazirani sok, luk, mahunarke, mlijeko,

ribu i sir 2 (6%). Jedna ispitanica (3%) ne konzumira čaj, iznutrice, kelj, krastavce, med, perad, rižu, salamu i tikvice.

Najveći broj 19(38%) dojlja ima prirast težine u trudnoći između 12 i 15 kg, 16(32%) dojlja ima prirast težine manji od 12 kg, a 15 (30%) dojlja ima prirast težine veći od 15 kg.

Najviše dojlja, njih 27(54%) smatra da nakon trudnoće jede otprilike jednako, 14(28%) dojlja smatra da jede više, 7(14%) dojlja smatra da jede manje, te 2(4%) dojlje nisu sigurne.

Najviše dojlja, njih 27(54%) svakodnevno priprema hranu, za njih 11(22%) hranu pripremaju ostali članovi obitelji, povremeno hranu priprema 9(18%) dojlja, a za 3(6%) dojlje hranu priprema suprug. Hi kvadrat testom utvrđeno je da nema statički značajne razlike u broju obroka koje uzimaju dojlje kojima netko kuha u odnosu na one koje obroke pripremaju same,  $p=0,85$ .

Multivitamine uzima 26 (52%) dojlja, po 6 (12%) dojlja uzima željezo odnosno biljne pripravke, folnu kiselinu uzima 5 (10%) dojlja, kalcij odnosno terapiju koju im je propisao liječnik uzimaju 3(6%) dojlje, te jedna dojlja (2%) uzima čaj.

Najveći broj dojlja, njih 21(42%) uzima mlijeko 1x dnevno, 2-3x dnevno uzima 18 (36%) dojlja, 2-3x tjedno uzima 7(14%) dojlja, mlijeko ne uzimaju 3(6%) dojlje, a jedna dojlja (2%) uzima mlijeko 1x tjedno.

21 (42%) ispitanica uzima mliječne proizvode 1x dnevno, 2-3x tjedno uzima 19(38%) dojlja, 2-3x dnevno uzimaju 4(8%) dojlje, a najmanje 2 dojlje (4%) uzimaju mliječne proizvode 1x tjedno.

Najviše dojlja, njih 27(54%) uzima meso 1x dnevno, 2-3x tjedno uzima 16(32%) dojlja, 2-3x dnevno uzima 4(8%) dojlja, a najmanje 3 dojlje 3 (6%) uzimaju meso 1x tjedno. Nema anketiranih dojlja koje ne uzimaju meso.

Najviše ispitanica, njih 33(66%) uzima ribu 1x tjedno, ribu ne uzima 13(26%) dojlja, 2-3x tjedno ribu uzimaju 4(8%) dojlje.

Najviše dojlja, njih 24(48%) uzima povrće 1x dnevno, 2-3x tjedno povrće uzima 15(30%) dojlja, a 2-3x dnevno povrće uzima 11(22%) dojlja.

22 (44%) uzimaju voće 2-3x dnevno, 1x dnevno voće uzima 16(32%) dojlja, 2-3x tjedno voće uzima 9(18%) dojlja, a 1x tjedno voće uzima 3(6%) dojlja.

Dojlje najčešće piju mlijeko s 2,8% masti, njih 25(50%), domaće kravlje mlijeko pije 10 (20%), mlijeko s 0,9% masti 6(12%), punomasno kravlje mlijeko 4(8%), mlijeko ne piju 3 (6%) dojlje, kozje mlijeko piju 2(4%) dojlje, dok niti jedna dojlja nije odgovorila da pije sojino mlijeko.

Od mesa dojlje najčešće jedu piletinu 24(48%), svinjetinu 13(26%), junetinu/govedinu 6 (12%), puretinu 5(10%), a najmanje se jede riba 2(4%) dojlje.

Na pitanje jedete li brzu hranu 28(56%) dojlja odgovorilo je ne, dok je s da odgovorilo njih 22 (44%).

Od brze hrane pojedinačno gledano najviše se konzumira pizza, njih 18(82%).

Ispitana je povezanost između broja djece dojlja i konzumacije brze hrane. Pri tome su promatrane dvije skupine: dojlje koje imaju jedno dijete i dojlje koje imaju više od jednog djeteta. Utvrđena je  $p=0,006$ , te hi kvadrat=7.483 čime je dokazana statistički značajna povezanost za  $p< 0.05$ , te je potvrđeno da dojlje s jednim djetetom u većoj mjeri konzumiraju brzu hranu od dojlja s više djece, što je rezultat koji treba pominje proučiti.

## Rasprava

Uspoređujući rezultate dobivene anketiranjem dojlja s dostupnim rezultatima sličnih istraživanja u zemlji i inozemstvu, dobivene su neke sličnosti, ali i odstupanja. S obzirom na dostupna istraživanja slične tematike koja nismo pronašli u susjednim zemljama, dobiveno je da najveći broj ispitanih dojlja 30(60%) ima srednju stručnu spremu (SSS) dok prema

UNICEF-u srednju stručnu spremu ima 48% dojlja u Togolese Republic (Republika Togo)<sup>12</sup> i 41,5% u Dhaka City, Bangladešu<sup>13</sup>. Ukupno 44 (88%) dojlja jede 2-3 cijela obroka na dan što je u skladu s preporukama<sup>14</sup>. Uspoređujući broj obroka i tko priprema hranu istraživanje je pokazalo da nema značajne razlike između onih dojlja koje same pripremaju hranu (prosječan broj obroka 2,5) i onih dojlja kojima netko drugi priprema hranu (prosječan broj obroka 2,57). 32 (64%) dojlje koje su se izjasnile da postoji neka hrana ili piće koju ne mogu ili ne žele konzumirati, a pojedinačno su navele ukupno 19 vrsta (jaja, gljive, grah, janjetina, gazirani sok, luk, mahunarke, mlijeko, riba, sir, čaj, iznutrice, kelj, krastavci, med, perad, riža, salama, tikvice) hrane ili pića. Dojlje su ispravno odlučile kad su odabrale da ne žele konzumirati gljive (otrovi) i gazirani sok (povećana koncentracija šećera i umjetnih boja). Na osnovu ankete veliki broj dojlja 31 (62%) ima prirast težine veći od preporučenog<sup>5</sup>. Za detaljnije informacije i usporedbu s drugim istraživanjima potrebno je izračunati ITM (Indeks Tjelesne Mase; engleski BMI - Body Mass Indeks)<sup>15</sup>.

Od ukupno 15 dojlja koje su imale prirast tjelesne težine veći od preporučenog, njih 10 (67%) su i nakon poroda su nastavile jesti jednako ili čak i više, što nije u skladu s preporukama o zdravim navikama. Na osnovu ankete utvrđeno je da 36(72%) dojlja svakodnevno ili povremeno priprema hranu, dok to samo radi 3(6%) muževa, što može upućivati na patrijarhalno razmišljanje okoline o obvezama žene u obitelji u osjetljivoj postporodajnoj fazi.

Sve ispitane dojlje (100%) uzimaju neki oblik nadopune prehrani. Istraživanje je pokazalo da 3(6%) dojlja nikad ne konzumira mlijeko, iako se preporuča umjerena konzumacija od 0.5-1 dnevno, dok čak 10(20%) dojlja konzumira domaće kravlje mlijeko, koje se ne preporuča zbog mogućih alergijskih reakcija. Sve anketirane dojlje (100%) odgovorile su da konzumiraju neku vrstu mesa (nema ispitane dojlje koja je na vegetarijanskoj prehrani), ali čak njih 27(54%) konzumira svinjsko meso, a čija se konzumacija ne preporuča zbog visoke količine masti i kolesterola. Preporuka je konzumirati do 2x tjedno ribu, a istraživanjem je utvrđeno da se preporuke pridržava 33(66%) dojlja, međutim jako je velik broj 13(26%) dojlja koje je nikad ne konzumiraju<sup>16</sup>. Istraživanjem je utvrđeno da sve dojlje (100%) redovito konzumiraju voće i povrće. Veliki je i broj dojlja 22(44%) koje konzumiraju brzu hranu od čega njih 18(82%) konzumira pizzu. 16(73%) dojlja brzu hranu konzumira 1x odnosno 2-3x tjedno. Istraživanjem je utvrđeno da 11(73%) dojlja s jednim djetetom konzumira brzu hranu. To se može objasniti činjenicom da od njih 11, 7(64%) samostalno kuha i da im se ne da kuhati za jednu osobu (pretpostavlja se da suprug radi, a dijete je dojenče i sisa), već im je jednostavnije i brže naručiti brzu hranu, no potrebno je detaljnije istražiti. S druge strane dojlje s više djece, budući da su i onako kod kuće, same pripremaju obroke, jer im se to financijski više isplati. Rijetka su istraživanja o prehrambenim navikama dojlja. Obično se govori o prehrani u trudnoći, te je jako teško rezultate dobivene ovim istraživanjem usporediti s referentnim vrijednostima. Zbog toga će ostala pitanja ili teme biti potrebno dodatno istražiti nekim drugim istraživanjima.

## Zaključak

Pravilna prehrana za vrijeme dojenja neophodna je za očuvanje zdravlja majke i pravilan razvoj djeteta. Sve potrebe za nutritivnim sastojcima i energijom, dijete crpi iz majčinog mlijeka, te ih dojlja mora nadoknaditi izvorima iz vlastite prehrane. Uz zdravu i uravnoteženu prehranu, dodatno uzimanje vitaminskih i mineralnih preparata nije potrebno.

Deficitarna prehrana dojlje neće imati utjecaja na sastav i količinu mlijeka, ali će se nepovoljno odraziti na zdravstveno stanje majke. Stoga se preporučuje raznolika, umjerena i redovita prehrana u vrijeme dojenja, a to znači jesti namirnice iz svih skupina piramide zdrave

prehrane, s uravnoteženim količinama bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala, uz adekvatan unos tekućine.

Na osnovu provedenog istraživanja utvrđeno je da su doжилje većinom svjesne važnosti dojenja i pravilne prehrane, ali da se još uvijek veliki dio njih ne pridržava preporuka, te zbog toga treba i dalje kontinuirano raditi na njihovoj edukaciji.

## Literatura

1. Tješić-Drinković D, Polak Babić J, Bermanec S. Praktični vodič za roditelje- Sretna beba: Moja prva godina. Anafp,Zagreb,2009;37.
2. Gjurčić G. Sve o dojenju. Mali svijet, Zagreb,1994;1-13.
3. Lindemann O,Ortemberg A. Prva godina moje bebe: Praktičan vodič za njegu vašeg djeteta. Slobodna dalmacija,Split,2012;25
4. The Association of Reproductive Health Professionals.Quick Reference Guide for Clinicians: Postpartum Counseling., ARHPA, 2013;5-12 [zadnji pristup 4.10.2015. stranici <http://www.arhp.org/uploadDocs/QRGpostpartum.pdf>]
5. Ministry of Health. Food and Nutrition Guidelines for Healthy Pregnant and Breastfeeding Women: A background paper. Wellington, New Zealand, 2006; 11, 15, 24, 131 [zadnji pristup 4.10.2015. stranici <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/food-and-nutrition-guidelines-preg-and-bfeed.pdf>]
6. Hrvatski zbor nutricionista. Pravilna prehrana u trudnoći i razdoblju dojenja [zadnji pristup 4.10.2015. stranici [http://www.udrugahzn.com/uploads/4/8/2/9/48294743/\\_pravilna\\_prehrana\\_u\\_trudno%C4%87i\\_i\\_razdoblju\\_dojenja.pdf](http://www.udrugahzn.com/uploads/4/8/2/9/48294743/_pravilna_prehrana_u_trudno%C4%87i_i_razdoblju_dojenja.pdf)]
7. Vranešić Bender D.Omega-3 masne kiseline– svojstva i djelovanje, MEDIX,2011;17: 92-93.
8. Lothrop H. Knjiga o dojenju, Hanfa, Split, 2008;29, 31, 193.
9. Stojisavljević D, Danojević D,Bojanić J, Jandrić Lj.Vodič za pravilnu ishranu za zdravstvene profesionalce, Institut za zaštitu zdravlja Republike Srpske,2004;14.
10. Colorado Department of Public Health and Environment. HEALTH QUESTIONNAIRE Breastfeeding/Postpartum Woman, [ zadnji pristup 4.10.2015. stranici <https://www.larimer.org/health/forms/Nutrition-BreastfeedingPostpartumWoman.pdf>]
- 11 . State of California — Health and Human Services Agency. Postpartum Woman Nutrition Questionnaire, [ zadnji pristup 4.10.2015. stranici <https://www.cdph.ca.gov/pubsforms/forms/CtrlForms/cdph4153EnglishSpanish.pdf>]
12. McCauley U, Mamadoulaibou A, Fafa Soulé E. Tog : exclusive maternal breastfeeding situation: general context, UNICEF; [ zadnji pristup 4.10.2015. stranici [http://www.unicef.org/wcaro/WCAR\\_Togo\\_Factsheet\\_BreastFeeding\\_EN.pdf](http://www.unicef.org/wcaro/WCAR_Togo_Factsheet_BreastFeeding_EN.pdf)]
13. Lucen A, Bilkis B, Kazi RA,Khurshida K. Factors associated with knowledge about breastfeeding among female garment workers in Dhaka city. WHO South-East Asia. Journal of Public Health.2012;1(3):249-255.
14. University of California San Francisco Medical Center. Nutrition Tips for Breastfeeding Mothers, [ zadnji pristup 4.10.2015. stranici [http://www.ucsfhealth.org/education/nutrition\\_tips\\_for\\_breastfeeding\\_mothers/](http://www.ucsfhealth.org/education/nutrition_tips_for_breastfeeding_mothers/)]
15. National Health and Medical Research Council. EAT FOR HEALTH: Australian Dietary Guidelines summary, 2013 [ zadnji pristup 4.10.2015. stranici ( [https://www.nhmrc.gov.au/\\_files\\_nhmrc/publications/attachments/n55a\\_australian\\_dietary\\_guidelines\\_summary\\_131014.pdf](https://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/publications/attachments/n55a_australian_dietary_guidelines_summary_131014.pdf))]
16. Harvard TH.Chan.School of public health. Fish: Friend or Foe? [zadnji pristup 4.10.2015. stranici <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fish/> ]

## Prilozi:

### Anketni upitnik

### Molimo Vas da anonimno odgovorite na pitanja

Vaša dob: \_\_\_\_\_

Stručna sprema: NKV SSS VŠS VSS

Broj djece: \_\_\_\_\_

**1. Koliko puta dnevno glavni obrok jedete?**

Cijeli obrok \_\_\_\_\_

Užina \_\_\_\_\_

**2. Postoji li neka hrana ili piće koju ne možete ili ne želite konzumirati?**

- a) Ne
- b) Da, navedite što \_\_\_\_\_

**3. Koliko kg ste dobili u ovoj trudnoći?** \_\_\_\_\_

**4. Vezano uz količinu hrane koju ste jeli u trudnoći i sada, smatrate da:**

- a) jedete više
- b) otprilike jednako
- c) jedete manje
- d) niste sigurni

**5. Dojite li?**

- a) Da
- b) Ne

**6. Tko priprema hranu za vas i članove kućanstva?**

- a) vi svakodnevno
- b) vi povremeno
- c) suprug
- d) ostali članovi, navedite tko \_\_\_\_\_

**7. Uzimate li nešto od ovih nadomjestaka?**

- a) multivitamine
- b) željezo
- c) folnu kiselinu
- d) kalcij
- e) terapiju koju vam je preporučio liječnik
- f) biljne pripravke
- g) ostalo, navedite što \_\_\_\_\_

**8. Za sljedeće namirnice navedite križićem u odgovarajuću kućicu koliko ih često uzimate.**

	2-3x dnevno	1x dnevno	2-3x tjedno	1x tjedno	nikad
Mlijeko					
Mliječni proizvodi					
Meso					
Ribu					
Povrće					
Voće					

**9. Od mlijeka najčešće pijete:**

- a) domaće kravlje mlijeko
- b) punomasno kravlje mlijeko
- c) mlijeko s 2,8% masti
- d) mlijeko s 0,9% masti
- e) sojino mlijeko
- f) kozje mlijeko
- g) ne pijem mlijeko



**10. Koje meso najčešće jedete?**

- a) piletinu
- b) puretinu
- c) svinjetinu
- d) junetinu/govedinu
- e) ribu

**11. Jedete li brzu hranu?**

- a) Ne
- b) Da, navedite što ( pizza , ćevapi, hamburger, ostalo)

---

**12. Ako jedete brzu hranu koliko često je jedete?**

- a) svaki dan,
- b) 2-3x tjedno,
- c) 1x tjedno
- d) Ostalo