Pitný režim dojčiat

Zverejnené: 8. februára 2022 | Autor: Ing. Mária Lamparská



U nedojčených detí sa odporúča podávať k umelej mliečnej výžive 50 až 70 ml dojčenskej vody za deň.

Dojčeným deťom netreba dodávať navyše vodu okrem výnimočných situácií ako je hnačka, horúčky alebo nadmerné potenie. Materské mlieko obsahuje 90% vody. Vodu zavádzame až s nemliečnymi príkrmami. Od 9. až 10. mesiaca je optimálne množstvo vody u dojčených detí 200 ml za deň.

Dojčatá necítia smäd, preto je nutné im ponúkať vodu počas celého dňa. Nedostatok vody pri prijímaní nemliečnej stravy môže zapríčiniť zápchu. Dôležitým indikátorom dostatočných tekutín je 6 – 8 precikaných plienok za deň.

Podmienky pre vyhovujúcu dojčenskú vodu

1. Na obale musí byť označené, či treba vodu prevariť kvôli možnej prítomnosti oxidu uhličitého.
2. Hodnoty celkovej mineralizácie by mali byť v rozmedzí 250 – 500 mg/l.
3. Maximálny povolený obsah dusičnanov je 10 mg/l.

Dojčatám a batoľatám sa nesmie podávať minerálna voda kvôli osmotickej záťaži obličiek.

Pozor na horké bylinné čaje s obsahom tanínov, ktoré znižujú vstrebávanie nehémového železa a môžu zapríčiniť anémiu u detí. Výnimkou je rooibos, ten obsahuje malé množstvo tanínov.

Medzi čaje s vysokým obsahom tanínov patrí rumanček, čierny čaj alebo repík. Preto by sa tieto čaje mali používať pre deti do 1 roka iba pri zdravotných ťažkostiach. U detí sa na bežné pitie preferujú skôr ovocné čaje. Čaje odporúčame podľa vekových označení na obale. Od 9. mesiaca života dieťaťa je možné na liečbu použiť aj šalviový čaj (infekcie močových ciest, bolesť hrdla, infekcie v ústnej dutine). Rumančekový čaj je možné použiť od 1. týždňa veku dieťaťa a to pri zápche. Fenikový čaj je vhodný, ak sa dieťatku zastavili vetry.

Ovocné šťavy

Neodporúča sa podávať ovocné šťavy skôr, ako dieťa začne byť prikrmované nemliečnou výživou kvôli možnému vytesneniu mlieka zo stravy.

Odporúča sa šťavy riediť v pomere 50:50 kvôli vysokému množstvu cukru. Ovocná šťava by nemala obsahovať väčšie množstvo sacharidov ako 15 g / 100 ml.

Šťavy by mali byť pasterizované a nesmú byť podávané na noc kvôli možnému vzniku zubného kazu.

Maximálna denná dávka ovocnej šťavy pre dojčatá je 150 ml.

Granulované sladené čaje

Opatrnosť treba zvýšiť pri granulovaných čajoch s obsahom glukózovo-fruktózového sirupu alebo fruktózového sirupu. Fruktóza v týchto sirupoch dosahuje obsah väčšinou cez 50%. Tá je teda koncentrovaná a dochádza k jej rýchlej metabolizácii. Nadmerné množstvo fruktózy sa rozkladá v pečeni a to má za následok tvorbu mastných kyselín. Tým dochádza k zvýšenej záťaži pečene.

Ďalšou nevýhodou je cukor, ktorý pri celodennej konzumácii zvyšuje riziko vzniku zubného kazu.

Ing. Mária Lamparská