







• **OD ROĐENJA DO 6 MJESECI** •

Američka pedijatrijska akademija prvih šest mjeseci preporuča isključivo dojenje a nakon toga nastavak dojenja do najmanje 12 mjeseci ili više.

HRANA		6 DO 12 MJESECI	8 TO 12 MONTHS	SAVJETI ZA HRANJENJE
MAJČINO MLIJEKO ILI FORMULA ZA DOJEČAD OBOGAČENA ŽELJEZOM		Dojenje: 3-5+ puta dnevno	Dojenje: 3 do 4 puta dnevno	
		Formula: 24-32 unce	Formula: 24-32 unce, ponudi čašu	
		Bebama u prvoj godini života treba majčino mlijeko ili formula za dojenčad oboغاčena željezom. Bočica smije da se koristi samo za majčino mlijeko, formulu ili vodu.		
PROIZVODI OD ŽITARICA		Cerealije za dojenčad oboغاčene željezom ili oboغاčene cerealije koje se konzumiraju tople (4-6 jedačih žlica) Suhi tost, mali komadići krekeri ili suhe cerealije	Cerealije za dojenčad oboغاčene željezom ili oboغاčene cerealije koje se konzumiraju tople (4-6 jedačih žlica) Kruh, tjestenina, vilicom zgnječena riža, kukuruzna krupica ili komadići mekane tortilje	
		Ponudi bebi jednozrnate žitarice kao što su riža, ječam ili zobene pahuljice. Pahuljice od žita treba izbjegavati do 8 mjeseci.		
100% SOK		100% pasterizirani sok od voća ili povrća (maksimalno 4 unce)	100% pasterizirani sok od voća ili povrća (maksimalno 4 unce)	
		Sok davati samo iz čaše! Za vašu bebu je najbolje da hranjive sastojke dobiva iz cijelog voća a ne iz soka. WIC za dojenčad u dobi od 6 mjeseci daje voće kupljeno u prodavnici a ne sok.		
POVRĆE		Procijedeno ili pasirano kuhano povrće ili povrće za dojenčad kupljeno u prodavnici kao što su zimске tikvice, grašak, mahune, mrkva, špinat, slatki krompir i brokula (3 do 4 jedače žlice)	Nezačinjeno kuhano, viljuškom izgnječeno ili sitno nasjeckano mekano povrće (3 do 4 jedače žlice)	
VOĆE		Viljuškom izgnječeno svježe ili pasirano voće kao što su banane, sos od jabuka, breskve ili kruške ili voće za dojenčad kupljeno u prodavnici (3 do 4 jedače žlice)	Oguljeno svježe voće izgnječeno viljuškom ili nasjeckano na sitne komadiće ili voće iz konzervi u vodi ili soku, kao što su banane, kruške, breskve i dinje (3 do 4 jedače žlice)	
		Izbjegavaj voćne deserte. Iz voća obavezno izvaditi sjemenke i koštice.		
HRANA BOGATA BJELANČEVINAMA		Dobro kuhano, procijedeno i pasirano meso ili perad bez dodataka ili staklenke mesa ili peradi za dojenčad kupljene u prodavnici (1-2 jedače žlice) Žumance, viljuškom zgnječeni grah, običan jogurt	Dobro kuhano, usitnjeno ili mljeveno nemasno meso, perad, riba, žumance, blagi sir, običan jogurt, zrnati kravljji sir ("cottage cheese") i viljuškom zgnječeni grah (1-3 jedače žlice)	

Napomena: Ove upute odnose se samo na zdravu dojenčad pune gestacijske dobi, a količina je izračunata po danu; veličina individualnih obroka varira od djeteta do djeteta. Za dodatne informacije o prehrani dojenčadi kontaktirajte svoj lokalni WIC ured ili ljekara vašeg djeteta. Ove upute su preporuke američkog Ministarstva za zemljoradnju i mogu da se pronađu na web stranici [http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant\\_Feeding\\_Guide.html](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html).



DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/zakonskih korektivnih kvota za zapostavljene manjine. Usluge se pružaju bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za lica sa invaliditetom mogu da se dobiju od Odsjeka za zdravlje i usluge starijim osobama na 573-751-6204. Građani sa oštećenjem sluha ili govora treba da nazovu 1-800-735-2966. GLASOVNA PORUKA 1-866-735-2460.



# Hrana od koje se raste

## • OD ROĐENJA DO 6 MJESECI •

Američka pedijatrijska akademija prvih šest mjeseci preporuča isključivo dojenje a nakon toga nastavak dojenja do najmanje 12 mjeseci ili više.

HRANA		OD ROĐENJA DO 4 MJESECI	4 DO 6 MJESECI	SAVJETI ZA HRANJENJE
MAJČINO MLJEKO ILI FORMULA ZA DOJEČAD OBOGAČENA ŽELJEZOM		Dojenje: Prema potrebi 8-12+ puta dnevno  Formula: 0 do 1 mjesec 14 do 24 unce 1 do 4 mjeseca 22 do 32 unce	Breastfeeding: 5+ puta dnevno  Formula: 26-39 unce	<p>Bebama u prvoj godini života treba majčino mlijeko ili formula za dojenčad obogaćena željezom. Bočica smije da se koristi samo za majčino mlijeko, formulu ili vodu.</p> <p>Skokovi u rastu su razdoblja kada tvoja beba može da pije više majčinog mlijeka ili formule nego inače. Skokovi u rastu obično se dešavaju oko:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 do 4 sedmice</li> <li>• 3 mjeseca</li> <li>• 6 sedmica</li> <li>• 6 mjeseci</li> </ul>
VODA		Uopće ne	Uopće ne	



## • UVOĐENJE ČVRSTE HRANE U DOBI OD OKO 6 MJESECI •

Dohranjivanje bebe čvrstom hranom je uzbudljiv korak. Preporučuje se čekati da beba napuni 6 mjeseci prije nego joj počneš davati čvrstu hranu. Tvoj ljekar može da predloži da počneš ranije ako tvoja beba pokazuje znakove da je spremna. WIC ne nudi hranu za bebe prije 6 mjeseci starosti.

### Rano uvođenje čvrste hrane prije 4. mjeseca starosti može da:

- Prouzrokuje gušenje
- Poveća rizik da se kod bebe razviju alergije na hranu
- Dovede do toga da dojenče konzumira manje od odgovarajuće količine majčinog mlijeka ili formule

### Znati ćeš da je tvoja beba spremna za čvrstu hranu kada ona može da:

- Sjedi sama ili uz malu pomoć
- Kontroliše pokrete glave i vrata
- Otvara usta kad vidi hranu
- Jezik drži u donjem dijelu usta da bi primila žlicu
- Hranu zadrži u ustima i proguta umjesto da je gurne van

### Prva hrana

Najbolja prva čvrsta hrana vaše bebe su cerealije za dojenčad pojačane željezom koje se daju žlicom.

- Počni sa 1 do 2 jedaće žlice cerealija za dojenčad pomiješane sa majčinim mlijekom, formulom ili vodom.
- Throw away uneaten cereal after each feeding.
- Ponudi jednozrnate cerealije za dojenčad kao što su riža, ječam ili zobena kašica. Cerealije od riže su najlakše probavljive za vašu bebu. Nakon 8 mjeseci možete početi davati pšenične cerealije ili cerealije za dojenčad od miješanog zrna.

### Savjeti za dohranjivanje čvrstom hranom:

- Hranu za dojenčad uvijek nudi žlicom.
- Svaki puta dodaj samo jednu novu vrstu hrane. Prije nego što probaš drugu novu hranu pričekaj sedam dana da bi beba imala vremena da se prilagodi. Na taj način, ako beba bude imala reakciju, znati ćeš koja hrana ju je prouzrokovala.
- Hranu za bebe nije teško napraviti kod kuće, a uštedjet ćeš i novac. Špinat, cikla, bijela repa, mrkva ili lisnati kelj skuhan kod kuće ne smiju se davati dojenčadi mlađoj od 6 mjeseci zbog visoke razine nitrata koje sadrže.
- Beba će ti dati do znanja kada je sita. Okretanje glave u stranu, zatvaranje usta, guranje hrane u stranu ili usporavanje hranjenja su znakovi da je beba dovoljno poješla.
- Pokušaj hraniti bebu kada jede cijela porodica. Vaša beba takođe želi da bude uključena u porodične obroke.
- Bebi ne treba da daješ med niti hranu koja sadrži med!

Ako se tvojoj bebi neka vrsta hrane ne sviđa, svejedno joj povremeno nastavi nuditi tu hranu. Bebina sklonost ka hrani se često mijenja.

Napomena: Ove upute odnose se samo na zdravu dojenčad pune gestacijske dobi; veličina individualnih obroka varira od djeteta do djeteta. Za dodatne informacije o prehrani dojenčadi kontaktirajte svoj lokalni WIC ured ili ljekara vašeg djeteta.

