

Preporuke za ishranu novorođenčadi, odojčadi i male dece u poplavljenom području

U cilju očuvanja zdravlja novorođenčadi, odojčadi i male dece na poplavljenom području, Institut za javno zdravlje Srbije daje sledeće preporuke za ishranu:

- Najbolja hrana za novorođenče i odojče je majčino mleko.
- Ukoliko majka doji poželjno je da nastavi da doji. Dojenje je najbezbedniji način ishrane. Majčino mleko je uvek dostupno i sadrži sve potrebne hranljive materije.
- Ukoliko se količina majčinog mleka zbog stresa smanji ne treba odustati od dojenja. Ako dete često traži da sisa i pri tome dugo sisa, to ne mora da znači da majka nema dovoljno mleka. Sisanjem, osim što zadovoljava potrebu za hranom, dete ostvaruje povezanost sa majkom koja je od velikog značaja.
- Ukoliko iz bilo kog razloga dete ne sisa već je na ishrani adaptiranom mlečnom formulom, prilikom pripreme adaptirane mlečne formule neophodna je higijena ruku osobe koja priprema hranu. Ruke je potrebno oprati mlakom vodom i sapunom, a u nedostatku vode ruke je potrebno dezinfikovati 70% alkoholom ili sredstvom za dezinfekciju ruku. Vlažne maramice nisu dovoljne za dezinfekciju ukoliko nisu na bazi alkohola, odnosno ukoliko na pakovanju ne stoji natpis „antibakterijske“. Preporučuje se korišćenje proizvoda u kojima je zamena za majčino mleko već razmućena i spremna za korišćenje, a koji detetu treba da se daju iz čiste šolje (najbolje je u tom slučaju koristiti čaše za jednokratnu upotrebu).
- Odojčetu uzrasta 6 meseci i starijem, pored mleka potrebna je i dopunska ishrana koja takođe treba da je zdravstveno bezbedna. U uslovima smeštaja u kolektivnim centrima ali i nakon povratka kući do potpunog saniranja domaćinstva, u cilju prevencije bolesti, savetuje se korišćenje industrijski proizvedene hrane za odojčad uzrasta do godinu dana.
- Za decu od navršene godine i stariju savetuje se korišćenje konzerviranih namirnica (termički obrađenog i konzerviranog povrća i voća), ali i termički obrađeno povrće, suvo voće, konditorski proizvodi, upakovan hleb, dvopek, krekeri, kao i dugotrajnog pasterizovanog mleka.
- Ukoliko ne postoje frižideri za čuvanje hrane, preostalu količinu neutrošene hrane potrebno je baciti.

- Prilikom pripreme namirnica neophodna je striktna higijena ruku, kao i temeljna termička obrada hranljivih namirnica životinjskog porekla (meso, jaja, mleko). Voće i povrće koje se inače koristi u sirovom obliku oprati u mlakoj vodi, očistiti, ponovo oprati i termički obraditi.
- Sve namirnice koje su bile u kontaktu sa vodom iz poplavnog talasa (poplavljeni frižideri, zamrzivači, ostave) ni u kom slučaju ne koristiti za ishranu.
- Sve namirnice koje bi mogle da dođu u kontakt sa vlagom držati u staklenim i metalnim dobro zatvorenim posudama.
- Važna napomena: neophodna je striktna higijena ruku, ne samo prilikom pripreme hrane već i higijena ruku pre konzumiranja hrane.