

Drinks for babies and young children: Slovak

Nápoje pre dojčatá a malé deti



NHS
SCOTLAND

Public Health 
Scotland

Pre dojčatá je najlepšie materské mlieko

Dojčatá, ktoré sú dojčené, nepotrebujú iné tekutiny prvých šesť mesiacov. Počas prvého roka života by malo byť materské mlieko alebo dojčenské mlieko ich hlavným nápojom.

Pokračujte s materským mliekom alebo dojčenským mliekom ako hlavnou tekutinou, keď odstavujete svoje dieťa. Ak by sa dojča potrebovalo napiť okrem mlieka, dajte mu vychladenú prevarenú vodu z vodovodu (do veku 6 mesiacov).

Pri príprave dojčenského mlieka buďte vždy mimoriadne opatrní a dodržiavajte pokyny výrobcu. Momentálne sa odporúča pripraviť naraz len jednu fľašku dojčenského mlieka. Poradí vám váš zdravotný terénny pracovník.

Môžete použiť aj balenú vodu, ale obsah sodíka (niekedy uvádzaný ako Na) musí byť nižší ako 200 mg na liter. Pred prípravou jedla je tiež potrebné prevariť balenú vodu.



Dojčenské mlieko na báze sóje obsahuje cukry, ktoré môžu spôsobiť zubný kaz. Dojčenské mlieko na báze sóje je vhodné len od 6 mesiacov a malo by sa podávať iba na odporúčanie lekára alebo terénneho zdravotného pracovníka. Pokračovacie dojčenské mlieko nemá žiadnu výhodu v porovnaní s „prvým“ dojčenským mliekom a nie je potrebné.

Výber nápojov bez cukru pre vaše dojča:

- **vytvorí zdravé návyky pre život**
- **pomôže predchádzať zubným kazom**
- **zlepší celkové zdravie a výživu dieťaťa**
- **udrží pekný úsmev vášho dojčaťa**



Poháre s náustkom: krok vpred pre dieťa

- Po 6 mesiacoch zavedte pohár s náustkom (free-flow cup).
- Poháre s náustkom umožňujú kvapkanie vody, keď je pohár otočený hore dnom. Poháre s náustkom vám prinesie terénny zdravotný pracovník v rámci programu Childsmile.
- Poháre bez rozliatia (s ventilom) povzbudzujú vaše dieťa k saniu a nie chlípaniu, a preto by ste sa im mali vyhnúť. Sací pohyb môže nepriamo viesť k problémom s rečou.
- Nápoje z fľaše s väčšou pravdepodobnosťou vedú k problémom so zubami, pretože tekutina má tendenciu zostať v ústach dlhšie ako pri pií z pohára.
- Zamerajte sa na to, aby sa dojča do svojich prvých narodenín naučilo piť z pohára (a už nepoužívalo fľašu).



- Nikdy nepodávajte sladké nápoje vo fľaši alebo pohári s ventilom, pretože to môže veľmi rýchlo spôsobiť zubný kaz.
- Nikdy nedávajte dojčatú sladené nápoje večer pred spaním alebo počas noci, ak sa zobudí. Ďalšie nebezpečné chvíle pre sladené nápoje sú medzi jedlami, v kočíku, autosedačke alebo na utešenie.
- Nikdy nenechávajte dojča samé s pohárom alebo fľašou, či už počas dňa, alebo keď je v posteli, pretože sa môže zadusiť.



Voda je najlepším nápojom medzi jedlami pre smädne dojčatá a batolátá.



Poradenstvo o iných nápojoch

Voda

Po 6. mesiaci života je voda najlepším nápojom na uhasenie smädu medzi jedlami. Používajte vodu z vodovodu (radšej ako balenú). Dojčatám mladším ako 6 mesiacov podávajte vychladenú prevarenú vodu z vodovodu iba v prípade potreby. Zdravotný terénny pracovník vám poradí.



Kravske mlieko

Od 12 mesiacov môžete začať podávať ako hlavný nápoj plnotučné alebo polotučné pasterizované kravske, kozie alebo ovčie mlieko. Mlieko obsahuje vápnik, ktorý je dôležitý pre pevné kosti. Pasterizované odstredené a 1% kravske mlieko by sa nemalo podávať ako hlavný nápoj do veku 5 rokov.

Zriedená čerstvá ovocná šťava (jeden diel šťavy na jeden diel vody alebo viac vody podľa potreby)

Môže sa podávať od veku 6 mesiacov iba počas jedla. Zriedená čerstvá ovocná šťava je dobrým zdrojom vitamínu C a najlepšie je ju podávať s raňajkami alebo hlavným jedlom, aby pomohla vstrebávaniu železa. Nikdy nepodávajte tento nápoj medzi jedlami, pretože čerstvé ovocné šťavy sú kyslé a môžu opotrebovať zuby vášho dieťaťa. Pamätajte – nikdy nepodávajte šťavu v dojčenskej fľaši.



Nápoje, ktoré sa neodporúčajú

X Nápoje pre dojčatá

Väčšina nápojov (dokonca aj tie, ktoré sú označené ako „bio“ alebo „zdravé“) obsahujú cukor, ktorý môže spôsobiť zubný kaz.

X Ochutené vody

Väčšina ochutených vôd obsahuje umelé sladidlá, a preto by sa nemali podávať dojčatám a batolátam. Mnohé z týchto nápojov tiež obsahujú cukor, ktorý môže spôsobiť zubný kaz. Tieto nápoje sú tiež kyslé a môžu opotrebovať zuby vášho dieťaťa.

X Ochutené mlieko, mliečne kokteily a smoothies na báze mlieka

Obsahujú cukry a môžu spôsobiť zubný kaz. Nikdy nepodávajte tieto nápoje medzi jedlami alebo večer pred spaním.

X Sirupové a sýtené nápoje

Obsahujú cukry a umelé sladidlá. Neodporúča sa dávať tieto nápoje dojčatám alebo batolátam. Ak podávate sirupovú vodu, nezabudnite podávať dobre zriedenú a iba počas jedla.

X Čaj, bylinkový čaj a káva (aj nesladená)

Tieto nápoje nie sú vhodné pre dojčatá a malé deti. Ovplyvňujú spôsob, akým dieťa absorbuje železo z potravy.

Čisté mlieko a voda sú najbezpečnejšími nápojmi pre zuby.



Kľúčové orálne zdravotné informácie

- Čistíte zuby a dásna aspoň dvakrát do dňa, ráno a tesne pred spaním. Používajte zubnú pastu s obsahom najmenej 1 000 ppm (častíc na milión) fluoridu.
- Rodičia a opatrovatelia by mali dohliadať na čistenie zubov do 7. roku dieťaťa. 7-ročné deti si zväčša vedia samy čistiť zuby, ale stále potrebujú dohľad, motiváciu a prípadne aj pomoc.
- „Vypľuj a neoplachuj“ po čistení zubov – dá to zubnej paste čas chrániť zuby.
- Jedlá a nápoje, ktoré obsahujú cukor konzumovať iba s hlavným jedlom.
- Čisté pasterizované mlieko a voda z vodovodu sú najbezpečnejšími nápojmi pre zuby.
- Zaregistrujte sa u zubára a chodievajte podľa odporúčania.

Viac informácií získate od svojho zdravotného terénneho pracovníka alebo navštívte

www.childsmile.nhs.scot



Preklady



Zjednodušený
text



BSL



Audio



Veľké
písmo



Braillovo
písmo

Leták v iných jazykoch alebo formátoch je dostupný na požiadanie na:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Public Health Scotland je škótska národná agentúra pre zlepšenie a ochranu fyzického a duševného zdravia ľudí v Škótsku

© Public Health Scotland 2026

OGL

Túto publikáciu je možné opätovne použiť na základe Open Government Licence v3.0.

Viac informácií nájdete na

www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot