

PORADNIK DLA RODZICÓW

dzieci do ukończenia 6. miesiąca życia



**Mały brzuszek i jego
potrzeby, gdy mama karmi piersią**

Zawiera SCHEMAT ŻYWIENIA

Szczęście maluszka zaczyna się od brzuszka

Droga Mamo, drogi Tato

Szczęśliwe dzieciństwo
jest tak ważne!

Czas spędzany razem, zabawa,
buziaki, przytulanie – **chwile
szczęścia pozostają w pamięci**
na długo.

Tak jak Wy, **wierzmy, że
dzieciństwem należy się
cieszyć**, a szczęście maluszka
zaczyna się od brzuszka!

**Właściwie odżywiony brzuszek to
podstawa dobrego samopoczucia
i intensywnego rozwoju dziecka.**

Dlatego przygotowaliśmy specjalnie
dla Was poradnik, w którym
podpowiadamy, jak zadbać
o **szczęście matych
brzuszków.**

O czym przeczytasz w poradniku?

Oto najważniejsze tematy,
o których opowiadamy:

Dlaczego mały brzuszek
jest tak **ważny**?

Jak poznać, że brzuszek
jest **szczęśliwy**?

Dlaczego **karmienie piersią**
jest dobre dla brzuszka?

Gdzie szukać **wsparcia**
w karmieniu?

Problemy małego brzuszka
– jak sobie z nimi radzić?

Jak mama może **wspierać**
rozwój maluszka dzięki
odpowiedniej diecie?

W poradniku znajdziesz także
prosty i praktyczny **schemat
żywienia niemowląt.**

Skorzystaj!

1000 pierwszych dni dla brzuszka

1000 pierwszych dni **to okres najbardziej intensywnego wzrostu i rozwoju** Twojego dziecka. Jeszcze długo po jego narodzinach:



intensywnie rozwija się mózg



kształtuje się układ odpornościowy



dojrzewa układ pokarmowy



dojrzewiają szlaki metaboliczne



kształtują się nawyki żywieniowe

Układ pokarmowy Twojego dziecka jest wciąż delikatny i bardzo wrażliwy, dlatego **potrzebuje odpowiedniego sposobu żywienia** dostosowanego do jego potrzeb.

Właściwie żywiąc Twojego maluszka, dbasz o **odpowiednie funkcjonowanie jego układu pokarmowego**. A zdrowy brzuszek to **dobrze samopoczucie, energia** do zabawy i nauki, **apetyt i spokojny sen!**

W brzuszku zachodzą niezwykle ważne dla rozwoju procesy trawienia i wchłaniania. Dlatego właściwe funkcjonowanie układu pokarmowego wpływa na **prawidłowy rozwój dziecka** i jego zdrowie w przyszłości.

Wspieraj z nami dobre samopoczucie Twojego dziecka. Dbając o mały brzuszek w okresie 1000 pierwszych dni, możesz mieć realny wpływ na jego zdrowie teraz i w przyszłości!



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak zadbać o dobre samopoczucie małego brzuszka, skontaktuj się ze mną – chętnie odpowiem na Twoje pytania.

Kasia, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na www.bebiklub.pl lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

Dlaczego brzuszek jest ważny?

Mały brzuszek może bardzo wiele! Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego **ma wpływ na każdy aspekt życia** dziecka.

- ♥ To w brzuszku zachodzą **procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych**, dzięki którym Twoje dziecko prawidłowo się rozwija i ma energię do nauki i zabawy.
- ♥ W brzuszku wchłaniane są m.in. **żelazo** ważne dla rozwoju funkcji poznawczych i **kwas DHA** ważny dla rozwoju mózgu i wzroku.
- ♥ Od prawidłowego funkcjonowania wciąż rozwijającego się układu pokarmowego zależy **komfort trawienny** dziecka.
- ♥ Przewód pokarmowy zasiedla korzystna **mikrobiota jelitowa**, która chroni organizm m.in. przed szkodliwymi bakteriami.
- ♥ W układzie pokarmowym znajduje się aż **70-80% komórek odpornościowych**.

Właściwie odżywiony brzuszek to **podstawa dobrego samopoczucia** i intensywnego **rozwaju** Twojego dziecka!



Ciekawe? Zapisz się po więcej do Akademii Zdrowego Brzuszka! **Przyjazne kursy** dla Rodziców podpowiedzą Ci:

- co jest ważne w **żywieniu** niemowląt i dzieci
- jak komponować **dieta** maluszka
- co robić, gdy pojawią się **ulewania, kolki czy zaparcia**



Zdrowy brzusek to szczęśliwy maluszek!

Gdy mały brzusek jest szczęśliwy, to widać! Wskazuje na to 5 oznak, które łatwo zaobserwujesz u Twojego dziecka.



5 Poznaj OZNAK szczęśliwego brzuszka



PRAWDŁOWY ROZWÓJ

Twoje dziecko **rozwija się, rośnie i potrafi coraz więcej**. To dlatego, że dostarczasz małemu brzuskowi składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego rozwoju.



ROZWÓJ POZNAWCZY

Maluch **szybko się uczy i poznaje świat**. Jego **mózg i układ nerwowy rozwijają się prawidłowo** m.in. dzięki diecie bogatej w żelazo oraz kwas DHA.



SIŁA DO ZABAWY

Twój maluszek **chętnie się bawi**, a przez to **uczy się i rozwija**, ponieważ siłę do zabawy czerpie także ze składników odżywczych dostarczanych z codzienną dietą.



DOBRE SAMOPOCZUCIE

Gdy układ pokarmowy funkcjonuje prawidłowo, dziecko **ma poczucie komfortu**, jest **zadowolone i spokojne**. Dobre samopoczucie maluszka to szczęście całej rodziny!



ODPORNOŚĆ

Odporny maluch **rzadziej choruje i łagodniej przechodzi infekcje**. Skład mikrobioty jelitowej, ważnej dla rozwoju odporności, zależy od tego, jak odżywia się Twój maluszek.

Wyjątkowe mleko mamy

Mleko mamy jest najlepsze dla dziecka. Karmiąc piersią, **dajesz swojemu dziecku wszystko, czego potrzebuje**, przekazujesz mu miłość, zapewniasz poczucie bliskości i bezpieczeństwa.

- Mleko mamy zawiera niezbędne składniki odżywcze, takie jak: **białko, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne**, a oprócz nich – całe mnóstwo unikatowych składników, takich jak **enzymy i przeciwciała**. To m.in. dlatego karmienie piersią chroni maluszka przed wieloma chorobami, głównie układu pokarmowego i oddechowego.
- Mleko mamy ma zawsze **odpowiednią temperaturę**, jest **lekkostrawne**, a organizm maluszka **doskonale przyswaja** jego cenne składniki.
- Mleko mamy **idealnie dostosowuje się do potrzeb niemowlęcia**. Zawartość białka, tłuszczu, laktozy oraz kaloryczność mleka kobiecego zmienia się w zależności od pory dnia, fazy karmienia, wieku maluszka czy diety mamy – tak, by zawsze dostarczyć dziecku dokładnie tego, czego potrzebuje.
- Mleko mamy to **niewymagający specjalnego przygotowania, najlepszy i najtańszy pokarm** dla maluszka!

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca karmienie niemowlęcia **wyłącznie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia**. Kontynuowanie karmienia, z równoczesnym rozszerzaniem diety malucha (oczywiście w porozumieniu z pediatrą), zalecane jest przez kolejne miesiące – do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia lub dłużej.

Dlaczego karmienie piersią jest dobre dla brzuszka?

♡ Zapewnia optymalny wzrost i rozwój

Mleko mamy zawiera substancje niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Jeśli karmisz wyłącznie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, nie musisz go dodatkowo poić.

♡ Jest dobrze trawione i tolerowane

We wczesnym okresie życia maluszka jego enzymy trawienne nie są jeszcze w pełni aktywne. Pokarm mamy jest dostosowany do możliwości trawiennych niemowlęcia.

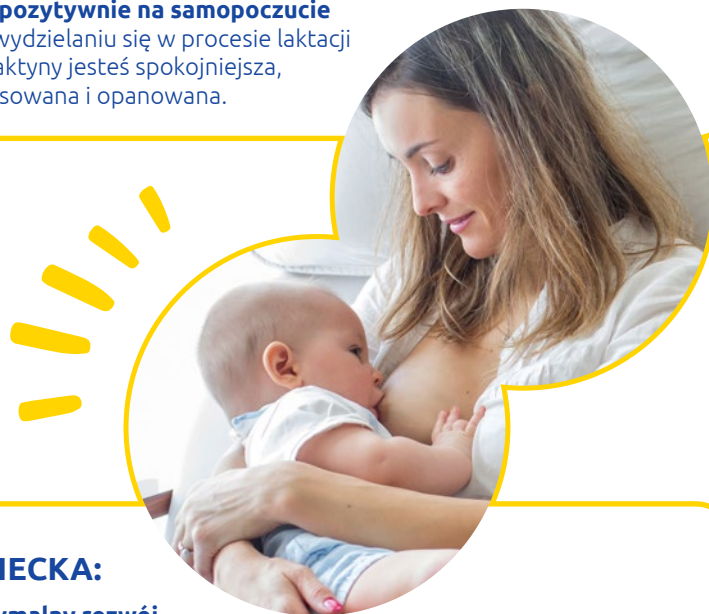
♡ Wspiera rozwój przewodu pokarmowego

Zawarte w mleku mamy oligosacharydy wspierają rozwój prawidłowej mikroflory w przewodzie pokarmowym dziecka.

Karmienie piersią – same korzyści!

♥ DLA MAMY:

- Zmniejsza ryzyko zachorowań na raka jajnika i sutka (w okresie menopauzalnym).
- Minimalizuje ryzyko krwotoków poporodowych, ponieważ wydzielana podczas ssania oksytocyna obkurcza mięsień macicy.
- Sprzyja szybszemu powrotowi do masy ciała sprzed ciąży, ponieważ w okresie laktacji wykorzystywana jest zgromadzona w czasie ciąży rezerwa energetyczna, czyli tkanka tłuszczowa.
- Wpływa także pozytywnie na samopoczucie mamy. Dzięki wydzielaniu się w procesie laktacji hormonu prolaktyny jesteś spokojniejsza, bardziej zrelaksowana i opanowana.



♥ DLA DZIECKA:

- Zapewnia **optymalny rozwój**.
- Zmniejsza w znacznym stopniu ryzyko wystąpienia lub **zapewnia łagodniejszy przebieg wielu ostrych i przewlekłych chorób** u dziecka, takich jak: biegunka, infekcje dróg moczowych, infekcje dróg oddechowych, zapalenie ucha środkowego. Ponadto prawdopodobnie zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu I i II, nadwagi i otyłości, chorób alergicznych i innych.
- **Zapobiega ryzyku występowania wad zgryzu**, korzystnie wpływa na rozwój mowy i artykulację.

Wsparcie w karmieniu piersią

- Jak rozpocząć karmienie piersią?
- W jaki sposób **przystawiać maluszka do piersi**?
- Jak wybrać najlepszą **pozycję do karmienia**?
- Czym jest **kryzys laktacyjny** i co robić, gdy się pojawi?
- Jak dbać o **dobre samopoczucie** mamy i dziecka podczas karmienia?



Ważne informacje i porady, opracowane we współpracy ze specjalistami, znajdziesz w sekcji „Karmienie piersią” na www.BebiKlub.pl

Kiedy karmienie piersią nie jest możliwe

Mama nie zawsze może karmić piersią. Często ma to związek ze stanem zdrowia matki lub dziecka. W niektórych przypadkach wskazane może być podawanie niemowlęciu odciągniętego z piersi pokarmu.

Część kobiet, niezależnie od uwarunkowań zdrowotnych, od początku życia dziecka decyduje się na **karmienie mlekiem modyfikowanym**. Dzięki rozwojowi współczesnej nauki niemowlęta karmione mlekiem początkowym lub następnym również **mogą się prawidłowo rozwijać**, zaś stopień bliskości między rodzicami a dzieckiem zależy tylko od nich.

Zanim podejmiesz decyzję dotyczącą sposobu karmienia Twojego dziecka, **porozmawiaj z lekarzem lub położną** oraz rozważ wszystkie plusy i minusy.

Pamiętaj, że to Twój wybór i nie powinnaś odczuwać presji lub czuć się winna, niezależnie od tego, jaki sposób karmienia wybierzesz.

Problemy małego brzuszka » KOLKI

Czy wiesz, że...



26% dzieci do 5. miesiąca życia cierpi z powodu kolek¹.



JEŚLI TWOJE DZIECKO

- bywa niespokojne, rozdrażnione
- płacze bez określonej przyczyny
- podczas płaczu podkurcza i pręży nóżki
- ma wzdęcia, gazy i trudności z wypróżnianiem lub powiększony obwód brzuszka
- poza określonymi porami czuje się dobrze i prawidłowo się rozwija

najprawdopodobniej problemem jest właśnie kolka.

Co może być przyczyną kolek?

- **niedojrzałość układu pokarmowego**
- **zaburzenia trawienia** (np. laktozy), prowadzące do bolesnych skurczów jelit
- nadmierne **gromadzenie się gazów** w przewodzie pokarmowym spowodowane połykaniem zbyt dużej ilości powietrza (podczas karmienia lub płaczu)
- **zaburzenia składu mikrobioty** jelitowej



♥ Jak radzić sobie z kolką?

- **Spróbuj karmić maluszka w pozycji uniesionej** – tak, by główka znajdowała się wyżej niż reszta ciała.
- **Postaraj się zachować spokój**, by negatywne emocje nie udzieliły się dziecku. Dziecku mogą przeszkadzać również hałasy i zapachy.
- **Obserwuj reakcje dziecka.** Jeśli masz poczucie, że po zjedzeniu przez ciebie pewnych pokarmów maluszek reaguje kolką, przed wyeliminowaniem ich z diety skonsultuj się ze specjalistą.
- **Rób masaż brzuszka.** Masaż brzuszka może ograniczyć ryzyko wystąpienia kolki lub ukoić niepokój dziecka. Ułóż dziecko na plecach i okrężnym ruchem, zgodnym z ruchem wskazówek zegara, rozmasuj wzdęty brzusek. Regularne masaże relaksują dziecko i mogą zmniejszyć częstotliwość występowania dolegliwości kolkowych.



Jeśli nie karmisz piersią, a pediatra zdiagnozował u Twojego dziecka kolki, zapytaj go o **stosowanie preparatu dla niemowląt z tendencją do kolek typu Comfort**. Zawiera on m.in. specjalny rodzaj białka oraz ma obniżoną zawartość laktozy i jest dobrze tolerowany przez małe brzuszki.

Kasia, doradca BebiKlubu

¹ Garrison M. et al. Early childhood: colic, child development and poisoning prevention. Pediatric 2000, 106:184-190.

Zrób masaż brzuszka w kształcie serduszka!

Masaże na niespokojny brzusek

Gdy dziecko cierpi na kolkę lub zaparcia, masaż brzuszka przynosi mu ulgę i wpływa na poprawę samopoczucia. Pobudza jelita do pracy, koi i wycisza maluszka, a czuły dotyk Mamy lub Taty zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa.

Możesz wykonać masaż na różne sposoby, w zależności od potrzeb maluszka.



Gdy dziecku dokuczają kolki, wypróbuj masaż „serduszko”:



Rozpocznij od wysokości żeber maluszka – centralnie pod mostkiem. Prawą ręką wykonaj półkolisty ruch – zgodnie z ruchem wskazówek zegara – jakbyś chciała narysować prawą stronę serca. Ruch zakończ w dole brzuszka.



Lewą ręką (również zgodnie z ruchem wskazówek zegara) zakreśl drugą półówkę serduszka – zaczynając od godziny 6 i kończąc na środku brzuszka pod mostkiem dziecka.



Wróć do pozycji wyjściowej, ruchy powtórz 6 razy.

♥ O czym warto pamiętać?

- Do masażu możesz użyć oliwki dziecięcej, której używasz do pielęgnacji maluszka.
- Zadbaj, by w pomieszczeniu było cicho i ciepło, przed wykonaniem masażu rozgrzej dłonie.
- Nie masuj maluszka bezpośrednio po karmieniu ani podczas napadu kolki.
- Powtarzaj masaże kilka razy dziennie, by zauważyć ich korzystne efekty.

więcej na: www.BebiKlub.pl/rola-brzuszka/karmie-piersia/masaz-niemowlaka-jak-pomoc-gdy-brzusek-jest-niespokojny



Problemy małego brzuszka » ZAPARCIA

Czy wiesz, że...



nawet do **30% dzieci** cierpi z powodu zaparć².



JEŚLI TWOJE DZIECKO

- przy wypróżnianiu bywa niespokojne i rozdrażnione
- widać, że wypróżnianie to dla niego wysiłek
- wypróżnia się w dużym odstępie czasu
- jego brzusek jest twardy i nabrzmiaty

najprawdopodobniej problemem są zaparcia i zalecana jest konsultacja z lekarzem.

² STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA, 2016, T. 13, 597-605.

Co może być przyczyną zapać?

- zbyt gwałtowna **zmiana karmienia** naturalnego na karmienie mlekiem modyfikowanym
- niewłaściwe przygotowywanie mleka modyfikowanego
- alergia na białka mleka krowiego, a także na inne białka pokarmowe
- zbyt wczesne wprowadzanie pokarmów stałych
- **zbyt mała ilość wypijanych płynów**
- **niedobór błonnika**
- nadmiar produktów, które mogą wywołać zapać (gotowanej marchwi, kaszki ryżowej)



♥ Jak radzić sobie z zapaćmi?

- Jeśli rozpoczęłaś już rozszerzanie diety dziecka, **podawaj mu przeciery warzywne i owocowe**, a od 7. miesiąca – niewielką ilość jogurtu naturalnego lub kefiru.
- Podawaj odpowiednią ilość płynów, w tym niskozmineralizowaną (< 500 mg/dl składników mineralnych) wodę źródlaną.



Gdy lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka zapać, zapytaj go o **stosowanie preparatu dla niemowląt z tendencją do zapać typu Comfort**, który jest polecany w przypadku zapać ze względu na odpowiedni, dobrze tolerowany skład. Warto wybrać recepturę z **dotądkiem błonnika i beta-palmityanu**.

Kasia, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na www.bebiklub.pl lub zadzwoń 801 16 5555 (opłata zgodna z cennikiem operatora)

Po wprowadzeniu do diety posiłków uzupełniających może zmienić się konsystencja, wygląd oraz częstotliwość stolców.

Problemy małego brzuszka

» ULEWANIA

Czy wiesz, że...

 **20%**
niemowląt

ulewa każdego dnia
– czasami nawet wiele razy³.



Czym są ulewania?

To inaczej **cofanie się** do jamy ustnej lub wylewanie na zewnątrz **niewielkich ilości pokarmu**.

Do ulewań może dochodzić już **w czasie karmienia** lub **po jego zakończeniu**.

Ulewania występują **najczęściej w pierwszych 6 miesiącach życia** dziecka, po czym wyraźnie łagodnieją, a najczęściej ustają zupełnie do wieku 12-15 miesięcy u ponad 90% dzieci.

W ciągu pierwszych miesięcy życia **aż 20% niemowląt ulewa częściej niż 4 razy dziennie³**.

więcej na: www.BebiKlub.pl



³ Hegar B. et al. Natural evolution of regurgitation in healthy infants. Acta Paediatrica 2009, 98:1189-1193.

Co może być przyczyną ulewań?

- przekarmianie dziecka
- za krótkie przerwy między posiłkami
- karmienie dziecka **w pozycji poziomej** (zamiast z główką wyżej niż reszta ciała)
- **za duży albo za mały smoczek** – w obu przypadkach dziecko połyka za dużo powietrza, z którym wydostaje się niewielka ilość spożytego mleka
- bardzo często powodem cofania się potkniętego pokarmu jest **niedojrzałość dolnego zwieracza przełyku**, czyli mięśnia występującego pomiędzy przełykiem a żołądkiem
- ulewanie może być także objawem **alergii na białka mleka krowiego**



♥ Jak radzić sobie z ulewaniem?

- Pamiętaj o **prawidłowym odbijaniu powietrza**, które dziecko potknęło podczas jedzenia.
- Po karmieniu przytrzymaj malucha **w pozycji pionowej**.
- Unikaj sadzania dziecka po posiłku.
- Spróbuj **karmić częściej, a mniejszą ilością** pokarmu.
- Jeśli możesz, nie zmieniaj dziecku pieluszki tuż po zakończonym karmieniu.

Jeśli nie karmisz piersią, a lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka ulewania, zapytaj go o **stosowanie preparatu dla niemowląt z tendencją do ulewań typu AR**. Dzięki substancji zagęszczającej obecnej w preparacie pokarm w żołądku pozostaje gęsty, co utrudnia jego cofanie się do przełyku. **Mączka chleba świętojańskiego** jest zagęstnikiem, który sprawia, że spożyty pokarm pozostaje w żołądku niemowlęcia i nie wpływa na zwiększenie kaloryczności pokarmu. Stosując preparat typu AR, używaj odpowiednich smoczków.



Kasia, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na www.bebiklub.pl lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

Co powinno Cię zaniepokoić?

Konieczne **skonsultuj się z lekarzem pediatrą**, jeżeli zauważysz słaby przyrost masy i długości ciała, częste wymioty lub płacz, pojawienie się ulewań u dziecka w wieku kilku miesięcy lub wtedy, gdy wraz z wiekiem malucha nie zmniejsza się ich siła i częstotliwość.

Gdy kilka dolegliwości występuje jednocześnie

Czy wiesz, że...

U większości maluszków w wieku niemowlęcym występuje jednocześnie kilka dolegliwości trawiennych*.



Jeśli zauważysz u Twojego maluszka objawy, które mogą świadczyć o występowaniu więcej niż jednej dolegliwości (np. kolki i zaparcia jednocześnie), poinformuj o tym lekarza, który postawi odpowiednią diagnozę. **Dobre samopoczucie i komfort małego brzuszka to komfort całej rodziny.**

Karmienie piersią to najlepszy wybór, gdy Twoje dziecko cierpi na połączone dolegliwości małego brzuszka. Mleko mamy jest najlepiej trawione i tolerowane przez dziecko.



Jeśli nie możesz karmić piersią, w przypadku współwystępowania dolegliwości trawiennych takich jak kolki i zaparcia, **lekarz może polecić ci preparat typu Comfort**, który dzięki odpowiednio dostosowanej recepturze jest lekkostrawny i dobrze tolerowany.

Pamiętaj, że sposób żywienia dziecka może w znacznym stopniu wpłynąć na poprawę samopoczucia małego brzuszka.

Kasia, doradca BebiKlubu

Napisz do mnie, wchodząc na www.bebiklub.pl lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

* Bellaiche et. al. Acta Paediatr; 2018 Jul; 107(7):1276-1282.

RYZIKO ALERGII POKARMOWEJ

Czy wiesz, że...



ryzyko rozwoju chorób alergicznych u dziecka **rośnie wraz z dodatnim wywiadem rodzinnym** w kierunku alergii?

Alergia pokarmowa to nieprawidłowa reakcja organizmu na białko zawarte w pożywieniu.

Jeżeli choroby alergiczne w rodzinie...

Nie występują

Dotyczą jednego z rodziców

Występują u jednego z rodzeństwa

Występują u matki i ojca

Ten sam rodzaj reakcji alergicznej dotyczy obojga rodziców



... to prawdopodobieństwo występowania alergii u niemowlęcia wynosi:

5-15%

20-40%

25-35%

40-60%

50-80%

Karmienie piersią jest najlepszym wyborem dla dzieci z grupy ryzyka wystąpienia alergii.



Jeśli karmisz piersią i będziesz podejrzewała alergię u swojego dziecka, w pierwszej kolejności **skonsultuj się z lekarzem pediatrą**. On najlepiej postawi diagnozę.

Pamiętaj, by **nie stosować na własną rękę diet eliminacyjnych** (wykluczających potencjalnie alergizujące pokarmy z diety). Nie jest potwierdzone naukowo, że zapobiegawcze stosowanie diety eliminacyjnej w czasie ciąży i karmienia piersią zmniejszy ryzyko alergii u dziecka. Dietę eliminacyjną można stosować po konsultacji z lekarzem. Wskaże on, jakie produkty w pierwszej kolejności należy wykluczyć z diety, aby ustalić, które z nich mogą powodować alergię u niemowlęcia.



Jeśli karmienie piersią nie jest możliwe, najlepszym wyborem dla zdrowych dzieci z grupy ryzyka wystąpienia alergii na białko mleka krowiego jest **mleko modyfikowane typu HA** o obniżonych właściwościach alergennych.

Kasia, doradca BebiKlubu

Źródło: Zalecenia zespołu ekspertów w sprawie stosowania hydrolizatów białkowych w leczeniu alergii. Standardy Medyczne 1, 2001.

Napisz do mnie, wchodząc na www.bebiklub.pl lub zadzwoń **801 16 5555** (opłata zgodna z cennikiem operatora)

Dieta mamy dla małego brzuszka

To, co jesz, gdy karmisz piersią, jest ważne dla Twojego samopoczucia i dla prawidłowego przebiegu laktacji. Może mieć wpływ na zawartość w Twoim mleku kwasów tłuszczowych (np. DHA), witamin z grupy B i innych cennych składników.

Karmienie piersią to bardzo duży wysiłek energetyczny dla organizmu. Dlatego **zaleca się spożycie dodatkowych 500 kcal każdego dnia**, a także unikanie w tym czasie restrykcyjnych diet odchudzających.

Aby zapewnić odpowiednią ilość mleka, Twój organizm potrzebuje **odpowiedniego nawodnienia – ok. 3 litrów płynów dziennie**. Najlepsza będzie niegazowana, niskosodowa woda mineralna. Płynów dostarczą także zupy i soczyste owoce.

Kwasy DHA z rodziny omega 3 są ważne dla rozwoju mózgu i wzroku Twojego dziecka. Ich doskonałym źródłem są tłuste ryby morskie. Jeśli w Twojej diecie jest za mało ryb, porozmawiaj z lekarzem o suplementacji kwasem DHA.

Twoje dzienne zapotrzebowanie na **wapń** w okresie karmienia piersią wynosi 1000-1300 mg (w zależności od wieku). Takiej ilości wapnia dostarczą 3 szklanki mleka, 2 plasterki żółtego sera i 50 g twarogu (łącznie).

Podczas karmienia piersią **jedz to, co Ci smakuje** i jednocześnie **ślij Waszemu zdrowiu**.



Komponuj swoje posiłki tak, by były **różnorodne i dobrze zbilansowane**. Unikaj monotonnej diety, by zapobiec niedoborom składników odżywczych.



Produkty zbożowe

wybieraj pełnoziarniste pieczywo i kasze, które są najbogatsze w błonnik



Warzywa i owoce

źródło witamin, składników mineralnych i błonnika



Produkty mleczne

bogate w wapń



Mięso, jaja

źródło białka i żelaza



Ryby

wybieraj ryby bogate w kwas DHA, który korzystnie wpływa na rozwój wzroku i mózgu dziecka



Tłuszcze roślinne wysokiej jakości

cenne źródło kwasów omega 3 i omega 6

- Spożywaj **5-6 posiłków w ciągu dnia**, najlepiej o stałych porach.
- Wypijaj codziennie **2,7-3 l płynów** (w tym zupy i soki warzywne).
- Korzystaj ze świeżych, sezonowych **produktów, jak najmniej przetworzonych**.
- **Gotuj, piecz lub duś** zamiast smażyć (zwłaszcza w głębokim tłuszczu).
- Ze względów bezpieczeństwa **wyklucz z diety alkohol** i inne używki.
- Postaraj się **zrezygnować z picia mocnej kawy i herbaty**, ponieważ zawarta w nich teina/kofeina może nadmiernie pobudzać maluszka.
- **Unikaj bezwartościowych, słodkich i stonych przekąsek**.

więcej na: www.BebiKlub.pl





Zadbaj z nami
o **szczęście małego brzuszka**
na **BebiKlub.pl!**

Dołącz do BebiKlub.pl, gdzie czekają na Ciebie:

- **wsparcie lekarzy i położnych**
- ciekawe **porady i praktyczne wskazówki** innych Klubowiczów
- wyjątkowa **Akademia Zdrowego Brzuszka – platforma edukacyjna** dla Rodziców, którzy chcą jak najlepiej wykorzystać wiedzę w praktyce!
- bogata **baza wiedzy stworzona przez ekspertów:**



o żywieniu



o rozszerzaniu diety



o prawidłowym rozwoju

DORADCY BebiKlub.pl



Jesteśmy dla Ciebie!

Potrzebujesz więcej informacji? Nasze ekspertki chętnie odpowiedzą na Twoje pytania.

☎ zadzwoń: **801 16 5555**

@ wejdź na **BebiKlub.pl**
i wyślij wiadomość
💬 lub porozmawiaj na czacie

▶ BebiKlubTV

📘 BebiKlub Polska