

PORADNIK DLA RODZICÓW



**KARMIENIE PIERSIĄ
ROZWÓJ
I ODPORNOŚĆ
DZIECKA
OD PIERWSZYCH
CHWIL ŻYCIA**

Praktyczne porady i narzędzia

DROGA MAMO,

Już za chwilę powitasz na świecie Twoje maleństwo. Przed Tobą cudowny czas i niezwykle emocje.

Chcemy, żebyś w pełni doświadczała uroków macierzyństwa, dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie poradnik, w którym znajdziesz **informacje na temat karmienia piersią oraz rozwoju Twojego dziecka** od pierwszych chwil jego życia.



Spis treści

1000 pierwszych dni życia	02
Rozwój dziecka.....	03
Odporność.....	05
Rozwój mózgu.....	07
Mleko matki.....	09
Karmienie piersią.....	13
Pozycje do karmienia.....	17
Trudności w karmieniu.....	19
Dieta mamy karmiącej.....	21
Alergia.....	24
Kolki, ulewania, zaparcia.....	25
Jakie mleko modyfikowane wybrać.....	32
Mamy pytają.....	33
Przydatne narzędzia: dzienniczek karmienia piersią, schemat żywienia niemowląt, schemat rozwoju dziecka.....	37

1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



1000 pierwszych dni życia Twojego dziecka, już od poczęcia, ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w dorosłym życiu.

Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzania diety dziecka:



INTENSYWNIE ROZWIJA SIĘ JEGO MÓZG



KSZTAŁTUJE SIĘ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY



DOJRZEWA UKŁAD POKARMOWY



PROGRAMUJE SIĘ METABOLIZM

W tym czasie także kształtują się nawyki żywieniowe. **Poprzez prawidłowe żywienie** w okresie tego intensywnego rozwoju i wzrostu **masz realny oraz długotrwały wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości.**

Dbaj o jakość i bezpieczeństwo wybieranych produktów oraz komponowanie diety dziecka przez **1000 pierwszych dni życia** ze względu na jego wyjątkowo wrażliwy organizm:

- karm swoje dziecko **wyłącznie piersią** przez pierwszych 6 miesięcy życia, a następnie kontynuuj karmienie piersią wraz z rozszerzaniem diety dziecka,
- wybieraj **bezpieczną żywność przeznaczoną specjalnie dla niemowląt i małych dzieci**, która posiada oznaczenie wieku na opakowaniu,
- jeśli chcesz zaspokoić pragnienie dziecka, podawaj mu **do picia wyłącznie wodę**.

1000 PIERWSZYCH DNI TO NIEPOWTARZALNE OKNO MOŻLIWOŚCI DLA ROZWOJU TWOJEGO DZIECKA!

ROZWÓJ DZIECKA W 1. ROKU ŻYCIA

Od przyścia na świat do pierwszych urodzin
Twoje dziecko rozwija się bardzo intensywnie.
Dojrzewa też jego układ odpornościowy.

Pierwszy rok życia dziecka to czas **nieustannego wzrastania**. W pierwszych 12 miesiącach dochodzi do gwałtownego zwiększenia rozmiarów ciała, jego masy oraz obwodu głowy, czemu towarzyszy wysokie zapotrzebowanie energetyczne. Przyrost masy ciała **w pierwszych 3 miesiącach życia** jest początkowo bardzo szybki i sięga **aż 26-31 g dziennie!**

W 2., 6. i 9. miesiącu życia zaobserwujesz u dziecka tzw. skoki rozwojowe. W tym czasie maluch szybciej rośnie i ma zwiększony apetyt.

Tempo wzrastania dzieci karmionych wyłącznie piersią jest inne niż dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym, ale to ono właśnie zostało uznane za **wzorzec do naśladowania** dla wszystkich dzieci na świecie.

Jak szybko rośnie dziecko w pierwszym roku życia?



MASA CIAŁA

po narodzinach: 2500-4000 g

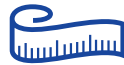
kolejne miesiące:

0-3 + 26-31 g
na dobę

3-6 + 17-18 g
na dobę

6-9 + 12-13 g
na dobę

9-12 + 9 g
na dobę



WZROST

po narodzinach: 50-55 cm

kolejne miesiące:

1-3 ↑ ok. 10 cm

4-6 ↑ ok. 4-6 cm

7-8 ↑ ok. 4 cm

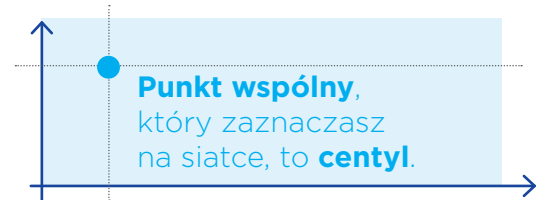
9-12 ↑ ok. 5 cm

OCENA POSTĘPÓW W ROZWOJU DZIECKA

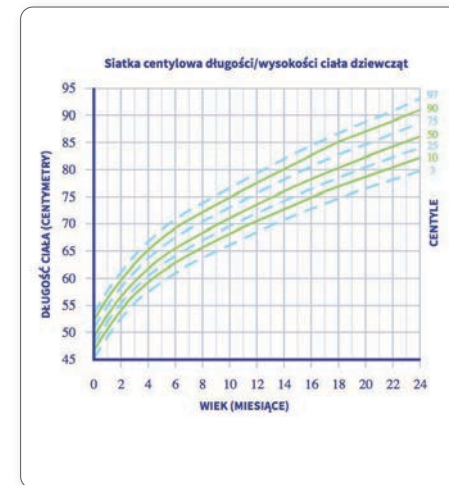
W książeczce zdrowia Twojego dziecka
znajdziesz tzw. siatki centylowe. Czym są
i jak z nich korzystać?

W okresie wczesnego dzieciństwa prowadzi się **regularne pomiary** długości ciała (wzrostu), jego masy oraz obwodu głowy, a uzyskane dane odnosi się do tzw. siatek centylowych*.

Oś pionowa określa ocenianą wartość: **masę ciała, wzrost, BMI lub obwód główki**.
Oś pozioma określa **wiek dziecka**.



Centyl wskazuje, jaki procent dzieci w wieku Twojego maluszka ma tę samą masę ciała czy wzrost.



Jeśli masa ciała dziecka będzie odpowiadała wartości 50. centyla, oznacza to, że połowa dzieci w tym samym wieku waży więcej, a połowa mniej niż dane dziecko. Jeśli natomiast wartość ta pokryje się z 75. centylem, to dziecko będzie ważyło więcej niż 75% dzieci w tym samym wieku. **Wartości określone jako 97. centyl oraz 3. centyl odnoszą się do dzieci o odpowiednio bardzo dużej i bardzo małej masie (lub innym mierzonym parametrze) ciała w stosunku do wieku.** Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z pediatrą.

Przykładowa siatka centylowa

* Zwróć uwagę, że siatki centylowe różnią się od siebie. Inne siatki znajdziesz dla chłopców i dziewczynek, a jeszcze inne dla wcześniaków.

ODPORNOŚĆ DZIECKA

Odporność to mechanizmy chroniące organizm z zewnątrz i od wewnątrz, nad których prawidłowym działaniem czuwa układ odpornościowy.

Układ odpornościowy tworzy **skomplikowany system komórek**, tkanek i narządów, które **współdziałają ze sobą na bardzo wielu poziomach**.

Sprawnie działający układ odpornościowy **stanowi „tarczę ochronną” dla organizmu dziecka**. Chroni dziecko przed bakteriami, wirusami i toksynami. Rozpoznaje szkodliwe i pożyteczne substancje, reaguje także na procesy zapalne.

Gdy system odpornościowy działa nieprawidłowo:

- zwiększa się ryzyko infekcji,
- mogą występować choroby alergiczne,
- zwiększa się ryzyko chorób autoimmunologicznych (np. cukrzyca typu 1).



ROZWÓJ UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Układ odpornościowy rozwija się niezwykle intensywnie w pierwszych 3 latach życia.

Odporność dziecka kształtuje się już w okresie ciąży, a **układ odpornościowy dojrzewa jeszcze długo po narodzinach**. W pierwszych 3 latach życia dziecko dzieje się to niezwykle intensywnie. Układ odpornościowy pełną dojrzałość osiągnie dopiero około 12. roku życia.

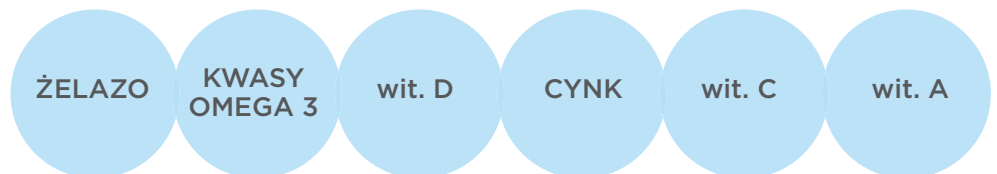


Jak wspierać odporność poprzez żywienie?

Najlepszym pokarmem wspierającym rozwój odporności Twojego dziecka jest Twoje mleko.

Mleko matki to **unikalna kompozycja** wielu różnych składników. Zawiera m.in. przeciwciała, laktoferynę czy lizozym, chroniące przed infekcjami. Mleko matki zawiera także oligosacharydy, które są pożywieniem dla dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym dziecka, a dzięki temu mogą wpływać korzystnie na stan mikrobioty jelitowej.

Wraz z pożywieniem dziecko otrzymuje składniki odżywcze, które pomagają **wspierać rozwój układu odpornościowego**. Dla kształtowania i wsparcia układu odpornościowego **w codziennej diecie dziecka potrzebne są** m.in.:

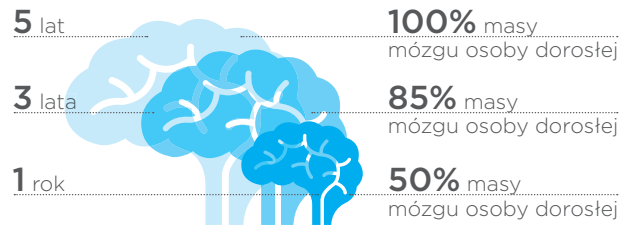


Jeśli nie możesz karmić dziecka piersią pamiętaj, aby dostarczyć mu składniki odżywcze potrzebne do wspierania odporności.

MÓZG JAKO „SUPERNARZĄD”

Mózg to centrala układu nerwowego i centrum dowodzenia całym organizmem. Rozwój mózgu rozpoczyna się już w życiu płodowym i trwa aż do dorosłości.

Mózg rocznego niemowlęcia osiąga 50% masy mózgu osoby dorosłej, a trzyletniego dziecka 85%. Finalną masę osiąga dopiero mózg pięcioletka.



W CIĄGU NAJBLIŻSZYCH DWÓCH LAT

w mózgu dziecka w każdej sekundzie powstawać będą dwa miliony nowych połączeń.

KAŻDY NEURON będzie wyposażony finalnie w aż 15 000 synaps.

WAŻNE DLA ROZWOJU DZIECKA

SKŁADNIKI, które powinny być dostarczone wraz z pożywieniem, to m.in.:

- **kwasi linolenowy (ALA)** z rodziny kwasów **Omega 3** – dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanek nerwowych,
- **kwasi DHA z grupy Omega 3** – dla prawidłowego rozwoju wzroku (korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie).

WŚRÓD WSZYSTKICH NARZĄDÓW ORGANIZMU TO MÓZG POTRZEBUJE NAJWIĘCEJ ENERGII.

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ MÓZGU?

Na rozwój mózgu dziecka we wczesnym okresie życia wpływa wiele czynników.

OTO NAJWAŻNIEJSZE Z NICH:

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE

Mleko mamy jest źródłem żelaza, jodu, witamin z grupy B, a także cennych dla rozwoju mózgu kwasów tłuszczowych DHA i ALA.

Karmiąca mama powinna przyjmować co najmniej 200 mg DHA dziennie. Przy małym spożyciu ryb, zalecana dawka dzienna DHA powinna być zwiększona do 400-600 mg.

BLISKOŚĆ I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

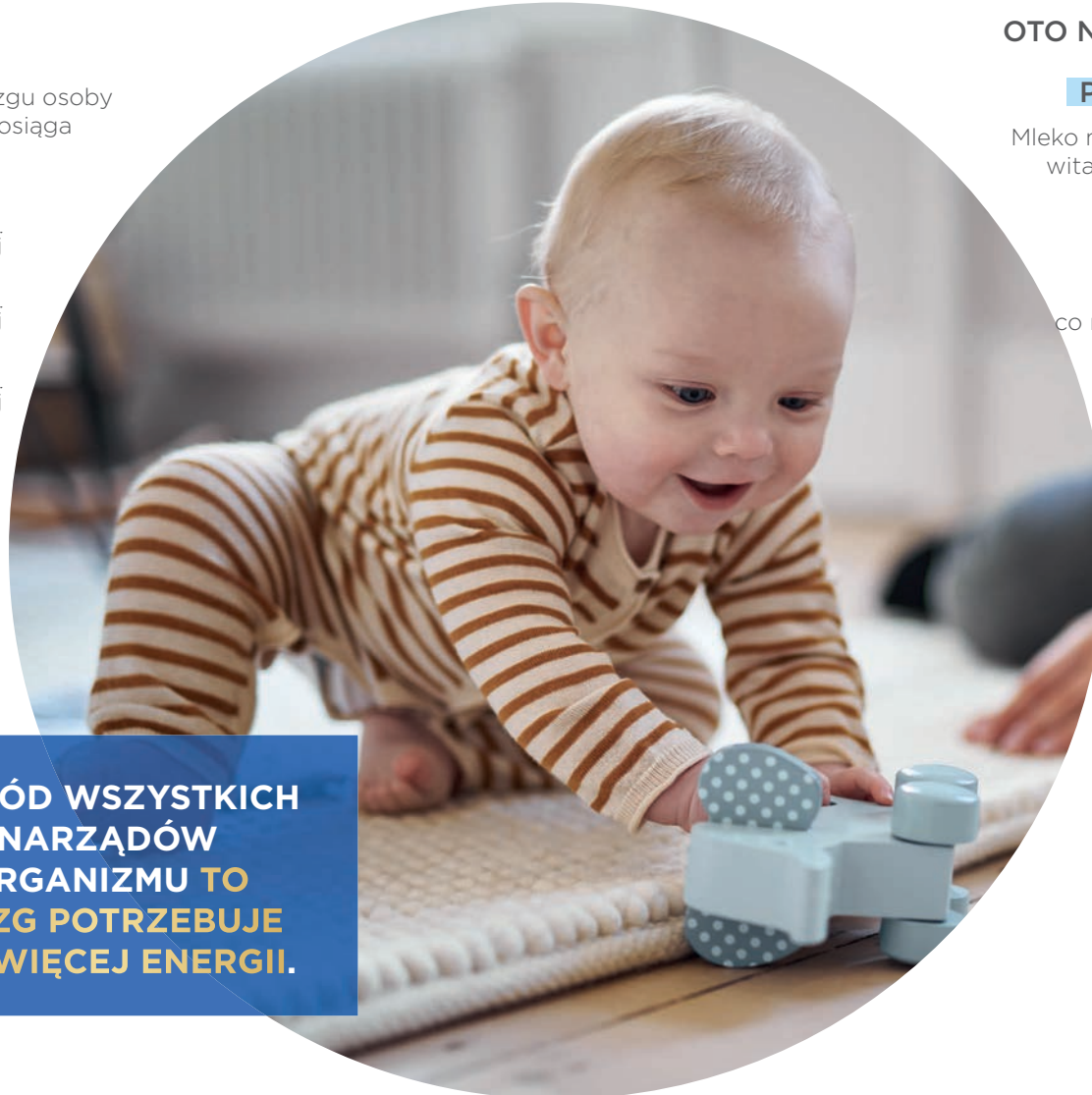
Przytulanie, kołysanie, podnoszenie wspiera także rozwój zmysłów i równowagi.

„MĄDRE” ZABAWKI

... o wyrazistych kolorach, rozmaitych fakturach i kształtach, wydające dźwięki. Nowe bodźce zwiększają aktywność mózgu.

POZNAWANIE ŚWIATA WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI

Pozwalaj maluszkowi próbować, dotykać, smakować.



MLEKO MATKI

Mleko mamy to idealna, kompleksowa kompozycja różnorodnych składników.

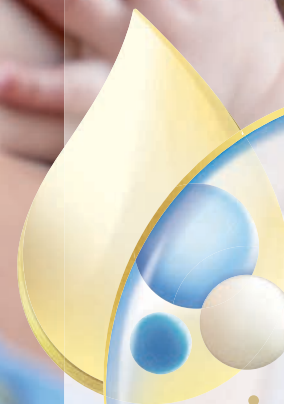
Zapewnia dziecku harmonijny rozwój i w naturalny sposób wspiera jego odporność.

W mleku matki **nie chodzi o jeden idealny składnik, ale o kompleksową kompozycję składników.**

WAŻNE DLA ROZWOJU I ODPORNOŚCI SKŁADNIKI MLEKA MAMY to m.in.:

- **OLIGOSACHARYDY MLEKA KOBIECEGO (HMO)** – pełnią m.in. funkcje prebiotyczne, są pożywieniem dla dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym i kształtują jego mikrobiotę istotną dla rozwoju odporności
- **WĘGLOWODANY**, w tym **LAKTOZA** – stanowią podstawowe źródło energii
- **TŁUSZCZE**, w tym kwasy tłuszczowe ALA, AA – ważne dla rozwoju mózgu oraz kwas DHA dla rozwoju mózgu i wzroku
- **BIAŁKO** – niezbędne do wzrastania, łatwo przyswajalne
- **SKŁADNIKI MINERALNE** – w tym żelazo i wapń
- **WITAMINY** – w tym A, C, B2
- **WODA** – mleko kobiece składa się w 86% z wody, dlatego dziecko karmione piersią na żądanie w pierwszych 6 miesiącach życia nie wymaga dopajania

W MLEKU MATKI NIE CHODZI O JEDEN IDEALNY SKŁADNIK, ALE O KOMPLEKSOWĄ KOMPOZYCJĘ SKŁADNIKÓW.



- **UNIKALNE SKŁADNIKI MLEKA MATKI**
- **WITAMINY**, w tym **A, C, B2**
- **SKŁADNIKI MINERALNE**, w tym **ŻELAZO, JOD I WAPŃ**
- **OLIGOSACHARYDY MLEKA KOBIECEGO (HMO)**
- **TŁUSZCZE**, w tym **DHA**
- **LAKTOZA**

Ilustracja kropli w sposób uproszczony przedstawia wybrane, stałe składniki mleka matki, które zawiera dodatkowo unikalne składniki, w tym m.in. przeciwciała, hormony czy enzymy.

UNIKALNE OLIGOSACHARYDY MLEKA MATKI

Karmiąc piersią, dostarczasz swojemu dziecku wyjątkowych składników. Wśród nich są oligosacharydy mleka matki.

- ◆ Oligosacharydy mleka kobiecego to trzeci pod względem ilości składnik mleka matki.
- ◆ W mleku kobiecym znajduje się **ponad 1000 różnych** oligosacharydów.
- ◆ Oligosacharydy mają różną strukturę. **Wyróżniamy m.in. krótko- i długołańcuchowe oligosacharydy**, które w pokarmie mamy występują w stosunku 9:1.
- ◆ Oligosacharydy stanowią **pożywienie dla dobroczynnych bakterii – mikrobioty przewodu pokarmowego** dziecka. Odżywiając mikrobiotę, oligosacharydy stymulują jej wzrost.
- ◆ Naukowcy udowodnili, że w mikrobiocie jelit noworodków i niemowląt karmionych wyłącznie piersią dominują „dobre” bakterie (*bifidobakterie* i *Lactobacillus*).
- ◆ Oligosacharydy poprzez wpływ na mikrobiotę mogą oddziaływać na układ odpornościowy dziecka.

Czym jest HMO?

HMO jest to skrót z języka angielskiego – Human Milk Oligosaccharides. Oznacza **oligosacharydy mleka kobiecego!**



JAK ZMIENIA SIĘ MLEKO MAMY

Skład Twojego mleka zawsze dopasowuje się do potrzeb dziecka i zmienia tak, by jak najlepiej na nie odpowiedzieć.

po narodzinach
SIARA
(pierwsze mleko)

Siara to prawdziwy „koncentrat” **najpotrzebniejszych składników**. Choć jest jej mało, ma bardzo bogaty i wyjątkowy skład. Zawiera mniej tłuszczów, a więcej białka i bezcenne dla odporności przeciwciała. **Dobroczynne działanie siary tworzy „zapórę” dla groźnych bakterii i alergenów, a dobrym bakteriom zapewnia warunki do rozwoju.**

3-5 dni
po porodzie
**MLEKO
PRZEJŚCIOWE**

Kolejnym etapem jest mleko przejściowe. Nie jest tak gęste jak siara, jest go więcej; zawiera teraz **mniej przeciwciał, za to jest bogatsze w laktozę i tłuszcze.**

ok. 2 tyg.
po porodzie
**MLEKO
DOJRZAŁE**

Skład mleka **stabilizuje się** i od tej pory karmisz maluszka mlekiem dojrzałym.

Mleko mamy zmienia swój skład w ciągu doby, a nawet w trakcie jednego karmienia.

Na początku karmienia jest **bardziej wodniste** i gasi pragnienie dziecka, a w miarę karmienia gęstnieje i staje się **bogatsze w tłuszcze**, dzięki czemu dziecko się najada. Podczas **karmienia nocnego** mleko mamy od początku zawiera więcej tłuszczów, aby szybciej zaspokoić głód dziecka.

Więcej informacji **na temat mleka mamy**, jego właściwości i wyjątkowej kompozycji znajdziesz na **www.BebiProgram.pl**



KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ

Mleko mamy to ideał stworzony przez naturę. Ma wyjątkową, kompleksową kompozycję, która idealnie dopasowuje się do potrzeb dziecka.

Karmienie piersią to moment, w którym Ty i dziecko **jesteście sobie tak bliscy, jak to tylko możliwe**. Ta bliskość to najcenniejsza więź, która pozostanie między Wami na zawsze.

KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA DZIECKA

- **Odpowiedni skład**, który naturalnie dopasowuje się do potrzeb dziecka.
- Korzystnie wpływa na **rozwój mózgu i wzroku**.
- Korzystnie **wpływa na trawienie** (zmniejszając lub łagodząc problemy takie jak kolki, wzdęcia, biegunki).
- **Kształtuje mikrobiotę jelitową** dziecka.
- **Buduje odporność** i chroni przed infekcjami, w tym zapaleniem ucha środkowego oraz chorobami układu oddechowego.
- **Zapewnia dziecku poczucie bliskości i bezpieczeństwa**, wspierając jego rozwój w każdym aspekcie, m.in. emocjonalnym, psychomotorycznym, społecznym.
- Pomaga **zapobiegać alergiom**.



KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA MAMY

- **Wygoda** – pokarm jest gotowy o każdej porze, gdziekolwiek jesteś.
- **Lepszy nastrój** – podczas karmienia piersią wydzielana jest oksytocyna, która wpływa na samopoczucie mamy.
- **Krótszy czas połogu** – dzięki oksytocynie macica obkurcza się szybciej, krótsze są krwawienia z dróg rodnych.
- Mniejsze krwawienia i mniejsze ryzyko krwotoku poporodowego.
- **Szybsza utrata zbędnych kilogramów** i powrót do masy ciała sprzed ciąży.
- **Mniejsze ryzyko zachorowania** na raka jajnika i sutka.
- **Bliskość** i budowanie więzi z maluszkiem.

**PAMIĘTAJ, ŻE
NIEZALEŻNIE OD
SPOSOBU KARMIENTA,
NP. PRZY PRZEJŚCIU NA
KARMIENTA BUTELKĄ,
MOŻESZ ZBUDOWAĆ
NIEZWYKŁĄ WIĘŹ ZE
SWOIM DZIECKIEM.**

PIERWSZE KARMIENIE

Zanim po raz pierwszy nakarmisz dziecko piersią, nastaw się pozytywnie i uwierz, że na pewno się uda!

Pierwsze karmienie piersią **zalecane jest już w pierwszych 2 godzinach po porodzie**. Dziecko jest wtedy aktywne, a organizm mamy – nastawiony na zaspokajanie jego potrzeb. O czym warto pamiętać w tym wyjątkowym momencie?

- ◆ **Postaraj się być spokojna**, bo maluszek wyczuwa Twój nastrój.
- ◆ **Nie martw się**, że z Twoich piersi wypływa za mało mleka. Siara (pierwsze mleko) jest bardzo odżywcza, za to jest jej niewiele – to naturalne.
- ◆ **Przytulaj dziecko**, by czuło Twoją bliskość, słyszało bicie serca, czuło ciepło i zapach. Maluszek czuje się wtedy bezpiecznie.
- ◆ Przyjmij najwygodniejszą dla Was obojga **pozycję do karmienia** (opisujemy je na 18 stronie poradnika). W razie wątpliwości poproś położną o pomoc w przystawieniu dziecka.
- ◆ **Słuchaj, czy maluszek ssie** – jeśli słyszysz wyraźnie połykanie to znaczy, że wszystko jest w porządku.
- ◆ **Poproś o wsparcie**, gdy tylko będziesz miała pytania lub wątpliwości w tym ważnym momencie!

Pierwsze karmienie po cesarskim cięciu

Po cesarskim cięciu **masz takie same szanse na sukces w karmieniu, jak każda inna mama**, nawet jeśli nakarmisz maluszka po raz pierwszy kilka godzin później. Opis pozycji zalecanej do karmienia po cesarskim cięciu znajdziesz na stronie 18.

Jeśli to możliwe, karm dziecko na żądanie. Będzie to pomocne w podtrzymaniu laktacji.

Jeśli masz dodatkowe pytania na temat karmienia, **wejdź na czat** i zadaj je specjalście na **www.BebiProgram.pl**



6 ZŁOTYCH ZASAD

Sprawdź, jak poprzez swoje nawyki oraz nastawienie możesz zadbać o karmienie piersią.

Mamę i dziecko łączy wyjątkowa więź. Będziecie rozumieć się coraz lepiej, także gdy chodzi o karmienie piersią. Możesz o to zadbać od samego początku.



Zadawaj pytania

Gdy potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się prosić o pomoc położnej lub doradcy laktacyjnego. Każde Twoje pytanie jest ważne i potrzebne, byś mogła karmić piersią swoje dziecko.



Dbaj o piersi

Stosuj delikatne kosmetyki i noś wygodny biustonosz do karmienia, który nie uciska i dobrze podtrzymuje piersi.



Znajdź najlepszą pozycję do karmienia

Wypróbuj różne pozycje, aż znajdziesz najlepszą – taką, w której dziecko prawidłowo ssie, a Ty nie jesteś zmęczona karmieniem.



Nie porównuj się z innymi mamami

Co z tego, że inne dzieci potrafią już ssać, a Twoje jeszcze się tego uczy? Nie ma dwóch takich samych mam ani maluszków. Myśl pozytywnie – hormony szczęścia wspierają laktację!



Nawadniaj się i dbaj o dietę

Kiedy karmisz piersią, Twój organizm potrzebuje więcej wody. Ważne jest także to, co jesz – o diecie karmiącej mamy piszemy na stronach 21-23.



Spędzaj czas z dzieckiem

Każda chwila spędzona razem jest ważna dla Was obojga. Umacnia więź i pomaga Twojemu organizmowi w wytwarzaniu pokarmu.

POZYCJE DO KARMIENTA

OBEJRZYJ FILMIKI
INSTRUKTAŻOWE, KTÓRE
PRZYGOTOWALIŚMY
DLA CIEBIE NA
WWW.BEBIPROGRAM.PL

NA SIEDZĄCO

KLASYCZNA

Plecy masz podparte, a stopy na podłodze lub podnóżku. Dziecko przytulone jest brzuszkiem do Twojego brzucha, główka opiera się na zgięciu łokcia, Twoje przedramię podtrzymuje jego plecy, a dłoń pośladki. **To najczęściej wybierana przez mamy pozycja.**



KRZYŻOWA

Dziecko jest ułożone w pozycji klasycznej, ale trzymasz je ręką przeciwną do piersi, z której karmisz. Twoja dłoń podpira główkę i kark dziecka, a przedramię jego plecy.



Pozycja krzyżowa jest zalecana **dla dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym i słabo ssących wcześniaków.** Podtrzymywanie główki i karku ręką ułatwia im utrzymanie pozycji przy piersi. Jeśli maluszek ma słaby odruch szukania, ta pozycja ułatwia precyzyjne przystawienie.

SPOD PACHY (TZW. FUTBOLOWA)

Dziecko brzuszkiem jest zwrócone do Twojego boku, a jego nóżki masz pod pachą. Dłonią podtrzymujesz główkę, a przedramieniem jego plecy.



W tej pozycji dobrze widzisz dziecko i możesz kontrolować główkę. Ta pozycja **jest zalecana mamom z dużym biustem, płaskimi lub wklęsłymi brodawkami i kobietom po cięciu cesarskim.** Gdy dziecko słabo przybiera na wadze, jak na przykład wcześniak lub dziecko słabo ssące, podtrzymywanie główki ręką ułatwia mu utrzymanie dobrej pozycji przy piersi, a to ułatwia jedzenie.

NA LEŻĄCO

LEŻĄCA

Układasz się na boku, ramię opierasz na podłożu, a głowę nieco wyżej na poduszce. Dziecko leży przy Tobie brzuszkiem do brzucha, oparte na Twoim ramieniu lub bezpośrednio na podłożu. W pozycji leżącej nie należy opierać się na łokciu.



LEŻĄCA PO CESARSKIM CIĘCIU

Położ się na plecach z głową wysoko podpartą poduszkami. Dziecko leży na Tobie, podtrzymywane z boku przedramieniem i poduszkami tak, by jego główka znajdowała się na wysokości piersi. Ta pozycja jest zalecana w pierwszych godzinach po cesarskim cięciu, kiedy wskutek znieczulenia dolna część ciała mamy jest bezwładna.

TRUDNOŚCI W KARMIENIU PIERSIĄ

NAWAŁ MLECZNY

To **naturalny etap** między 4. a 6. dniem laktacji, gdy organizm mamy wytwarza więcej mleka, niż potrzebuje go noworodek (nawet 10-krotnie). Nawał mleczny jest stanem naturalnym, jednak **może powodować Twój dyskomfort i niepokój**.

Objawy: • zwiększenie objętości pokarmu • ciężkie, twarde piersi • samoistny wyciek mleka • napięta skóra piersi • możliwy stan podgorączkowy i bolesność piersi

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

- Jak najczęściej przystawiaj dziecko do piersi. Karm raz jedną, a raz drugą piersią.
- Głaszcz delikatnie piersi ciepłymi dłońmi w kierunku od nasady do brodawki.
- Podczas kąpieli kieruj strumień ciepłej wody na piersi i masuj zgrubienia.
- Ulgę przyniesie Ci odciągnięcie kilku kropel pokarmu przed karmieniem.
- Nie odciągaj całego pokarmu – to niepotrzebnie stymuluje nadmierną produkcję mleka.
- Po odciągnięciu pokarmu zastosuj chłodny prysznic lub okład.
- Noś wygodny biustonosz, który będzie przynosić obrzmiałym piersiom ulgę.

ZASTÓJ POKARMU

Gdy **mleko nie może swobodnie przepływać**, w kanalikach mlecznych tworzy się zator. Przyczyną może być **niedostateczne opróżnianie przez dziecko piersi** podczas karmienia.

Objawy: • ból podczas przystawiania dziecka do piersi • twarde, zaczerwienione i ciepłe piersi • twarde, wyczuwalne guzki w przypadku zatkania kanałika

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

- Skonsultuj się ze specjalistą, by uniknąć przekształcenia się zatoru w zapalenie piersi.
- Jak najczęściej karm dziecko z chorej piersi, na którą wcześniej położy ciepły okład.
- Karm w różnych pozycjach, by maluszek opróżniał różne obszary piersi; jeśli trzeba, odciągnij z niej najpierw trochę mleka.
- Noś wygodny biustonosz, który nie uciska piersi.

ZAPALENIE PIERSI

Najczęściej jest wynikiem niezauważonego lub zaniedbanego **obrzęku piersi lub zastoju pokarmu, zatkania przewodu mlecznego lub uszkodzonych brodawek**.

Objawy: • silny ból • opuchnięcie i zaczerwienienie piersi • może pojawić się ból mięśni, głowy, dreszcze, ogólne zmęczenie, podwyższona temperatura ciała (objawy podobne do grypy) • kłopoty z wypływem mleka • dziecko zaczyna krócej ssać pierś lub w ogóle odmawia przyjmowania pokarmu z chorej piersi

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

- Często przystawiaj dziecko do chorej piersi, przynajmniej co 2 godziny, a jeśli to się nie udaje – odciągaj pokarm laktatorem.
- Nie obawiaj się o zdrowie dziecka, pokarm jest dla niego bezpieczny.
- Po karmieniu możesz zastosować zimne okłady na chory fragment piersi.
- Zwiększ ilość przyjmowanych płynów.
- Niezwłocznie udaj się do poradni laktacyjnej i lekarza.

BOLESNE BRODAWKI

Przyczyną może być **zła technika karmienia lub zastój pokarmu**, czasem **grzybica lub zmiany alergiczne**. Ból brodawek w większości przypadków mija tydzień po narodzinach dziecka. Jeśli problem się utrzymuje, skontaktuj się ze specjalistą.

Objawy: • zaczerwienienie, bolesność, podrażnienie lub nawet krwawienie brodawek

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

- Przykładaj ciepły okład przed karmieniem, by ułatwić wypływanie pokarmu.
- Pobudzaj wypływ mleka, odciągając odrobinę przed karmieniem.
- Po karmieniu wsuń palec do ust maluszka, by delikatnie odsunąć go od piersi.
- Karm często, nawet co godzinę.
- Smaruj bolące brodawki swoim mlekiem i pozostaw je do wyschnięcia.

Więcej informacji o **problemach laktacyjnych** i o tym, jak sobie z nimi poradzić, znajdziesz na **www.BebiProgram.pl**



DIETA MAMY KARMIĄCEJ PIERSIĄ

Komponuj swój jadłospis z myślą o Was dwojgu. Odpowiednio zbilansowana dieta daje Ci siłę i energię do karmienia piersią i opieki nad maluszkiem. Zasady są proste!

- Jadaj to, co lubisz jednocześnie unikając tego, co jest niezdrowe dla Ciebie i dziecka.
- **Zwiększ nieco porcje na swoim talerzu**, bo karmienie piersią to wysiłek dla organizmu.
- Wybieraj **jak najmniej przetworzone**, wysokiej jakości składniki.
- Komponuj z nich różnorodne, urozmaicone posiłki.
- **Stosuj ogólne zasady**, przedstawione w piramidzie zdrowego żywienia:

WARZYWA

najlepiej surowe lub gotowane na parze, do każdego posiłku

OWOCE

staraj się korzystać z owoców sezonowych!

PRODUKTY ZBOŻOWE

wybieraj pełnoziarniste pieczywo, ryż i makaron z różnych rodzajów zbóż – to doskonałe źródło energii i błonnika

PRODUKTY MLECZNE

sery, twaróg, jogurty i kefiry dostarczają białka i wapnia

MIĘSO, RYBY, JAJA

wybieraj bogate w białko i żelazo chude mięso, jedz ryby bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3

TŁUSZCZE

tłuszcze roślinne są źródłem kwasów tłuszczowych i witamin

Skorzystaj z jadłospisów opracowanych przez ekspertów dla karmiących mam – także dla mam na diecie bezmlecznej i bezglutenowej na www.BebiProgram.pl



SKŁADNIKI WAŻNE W DIECIE KARMIĄCEJ MAMY



KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3, w tym KWAS DHA

Istotne dla rozwoju mózgu, wzroku dziecka.

Źródła: tran, ryby morskie

ŻELAZO

Dziecko czerpie z Twojego organizmu zapasy żelaza; zapewnienie odpowiedniej ilości żelaza w diecie przyszłej mamy pomaga zapobiegać anemii.

Źródła: czerwone mięso, ryby, jaja, orzechy, warzywa strączkowe, kasze

WITAMINY Z GRUPY B

Odpowiadają za prawidłowy rozwój mózgu i układu nerwowego dziecka.

Źródła: kasza gryczana, mięso, wędliny, awokado, zielony groszek, warzywa liściaste

WAPŃ

Wspiera rozwój układu kostnego dziecka, sprzyja wzmocnieniu Twoich kości.

Źródła: produkty mleczne, jaja, ryby, chude mięso

WITAMINA D

Pomaga w przyswajaniu wapnia, jest niezbędna dla kluczowych procesów życiowych. Ze względu na ograniczoną ilość słonecznych dni w roku, **zaleca się suplementację witaminy D** zgodnie ze wskazówkami lekarza.



Pij wodę na zdrowie!

Mama karmiąca powinna pamiętać o zaspokajaniu pragnienia i wypijać **minimum 2 litry płynów dziennie**. Najlepsza będzie woda, soki, naturalne herbaty owocowe, napary ziołowe czy mleko.

Jak komponować dietę?

- Spożywaj **4-5 posiłków dziennie**, najlepiej o stałych porach.
- Zamiast smażenia wybieraj **gotowanie na parze, duszenie, pieczenie**.
- Zadbaj o obecność w jadłospisie pokarmów, będących **źródłem ważnych składników odżywczych**.

PRODUKTY NIEWSKAZANE

Mamie karmiącej piersią, w okresie po porodzie, zalecana jest dieta lekkostrawna, ale też różnorodna, która ochroni ją przed niedoborami.

WARTO WTEDY UNIKAĆ:

- **Surowych ryb, jaj, mięsa** – mogą powodować zatrucia pokarmowe
- **Tłustych, smażonych potraw** – są ciężkostrawne
- **Dużych ilości białego pieczywa** – bogatsze w błonnik i witaminy jest pieczywo pełnoziarniste
- **Słodyczy i słonych przekąsek** – są mało wartościowe, a wysokokaloryczne
- **Produktów wzdymających** – szczególnie, jeśli Twój maluszek cierpi na kolki
- **Ostrych przypraw** – mogą zmieniać smak mleka
- **Mocnej kawy i herbaty** – kofeina i teina mogą nadmiernie pobudzać dziecko, ograniczają także wchłanianie żelaza, ogranicz spożycie do 2-3 filiżanek kawy lub mocnej herbaty dziennie
- **Kolorowych napojów** – zawierają konserwanty, sztuczne barwniki, duże ilości cukru

WYKLUCZ:

- **Alkohol**, który przenika do mleka mamy i może niekorzystnie wpływać na rozwój dziecka
- **Papierosy** – mają negatywny wpływ na laktację, a ich toksyczne składniki przenikają do mleka

DIETA MAMY A ALERGIA U DZIECKA

Silne alergeny – takie jak owoce cytrusowe, truskawki, kakao, czekolada, orzechy (głównie ziemne), ryby – nie przechodzą do mleka matki. Nie powinny ich jeść tylko te kobiety, które same są na nie uczulone. Zdarzają się przypadki alergii niemowląt na białka mleka krowiego lub jaja. Jeśli zauważysz u dziecka reakcję alergiczną po spożyciu tych produktów, skonsultuj się z lekarzem w celu dalszej diagnostyki.



OBJAWY ALERGII mogą dotyczyć **przewodu pokarmowego** (ulewania, intensywne kolki, wzdęcia i bóle brzuszka, wymioty, biegunka), **układu oddechowego** (katar, kichanie, sapanie, świszczący oddech) i **skóry** (zaczerwienienie, wysypka, suchość, szorstkość, swędzenie). Objawem alergii może być również **słaby przyrost masy ciała**.

Jeżeli zauważysz objawy alergii u dziecka, **skonsultuj się z lekarzem**. Nie eliminuj sama wartościowych produktów z diety!

ALERGIA

Alergia pokarmowa u niemowląt często wynika z niedojrzałości układu pokarmowego i odpornościowego.

Dziecko może być uczulone na to, co jesz w okresie karmienia piersią, ponieważ niektóre alergeny mogą przenikać do jego organizmu z Twoim mlekiem. Jedną z coraz częstszych dolegliwości w początkowym okresie życia dziecka jest obecnie alergia na białka mleka krowiego.

NAJCZĘŚCIEJ UCZULAJĄ:



mleko



ryby i skorupiaki



jaja



orzechy



czekolada



zboża



truskawki



pomidory

Na wystąpienie alergii **wpływają między innymi czynniki genetyczne**. Jeżeli Ty, Tata Twojego dziecka lub Wasze dzieci macie bądź mieliście alergię, zwiększa się ryzyko, że Twoje dziecko także będzie ją miało.

Prawdopodobieństwo występowania alergii u niemowlęcia*:



Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia to duża szansa na całkowite zwalczenie alergii.

Wypróbuj **kalkulator ryzyka** (wystąpienia) alergii na www.BebiProgram.pl

* Januszewicz P. i wsp. Stosowanie hydrolizatów białkowych preparatów sojowych w leczeniu i zapobieganiu alergii pokarmowych, Standardy Medyczne/Pediatrics 2001, 3(1): 6-8.

KOLKI

Z tą dolegliwością zmagają się prawie co drugi maluszek*. Ataki kolki to ogromny dyskomfort dla dziecka i rodziców.

Kolka jest **najczęstszym problemem trawiennym**, występującym u niemowląt. **Zazwyczaj mija** w miarę dojrzewania przewodu pokarmowego.

PRZYCZYNY KOLKI

- niedojrzałość układu pokarmowego dziecka
- zaburzenia trawienia
- połykanie przez dziecko zbyt dużych ilości powietrza podczas karmienia lub płaczu
- zaburzenia składu mikroflory jelitowej



Czy wiesz, że...

Niedojrzałość przewodu pokarmowego może powodować kolki, wzdęcia, ulewania czy zaparcia – a czasem **kilka dolegliwości naraz**. W takich przypadkach zalecana jest konsultacja z lekarzem i podjęcie wczesnej interwencji żywieniowej.

Oznaki kolki: • rozdrażnienie i niepokój • prężenie się, podkurczanie nóżek • napady płaczu bez określonej przyczyny • twardy, powiększony brzuszec, wzdęcia lub gazy • dziecko nie uspokaja się po przystawieniu do piersi

W przypadku kolki powyższe dolegliwości powtarzają się o podobnych porach (głównie po południu i wieczorem), nawet przez 3 godziny, z częstotliwością ok. 3 razy w tygodniu.

Atak kolki może trwać od kilkunastu minut nawet do kilku godzin. Jednak poza tymi porami dziecko czuje się dobrze. Poza tym rozwija się prawidłowo i przybiera na wadze.

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

KOLKI – JAK ZAPOBIEGAĆ?

Karm we właściwej pozycji

Bez pośpiechu, dbając, by główka dziecka była uniesiona – to ważne, by nie połykało powietrza.

Masuj brzuszec

Masaż pobudza jelita, ułatwia wydalanie gazów, a kojący dotyk uspokaja dziecko. Masuj brzuszec zgodnie z ruchem wskazówek zegara, kilka razy dziennie (ale nie podczas ataku kolki).

Podczas ataku kolki:

Zachowaj spokój

To trudne, gdy dziecko płacze, a Ty nie potrafisz mu pomóc, ale warto spróbować. Dziecko wyczuwa Twoje emocje i udziela mu się Twój spokój.

Ogrzewaj brzuszec

Używaj ciepłej pieluszki lub specjalnych okładów. Pomocna może okazać się też ciepła kąpiel.

Przytulaj „skóra do skóry”

Tak, jak po urodzeniu, połóż maluszka na sobie brzuszkiem do dołu i pozwól mu poczuć kojącą bliskość.

Zapewnij komfort

Hałasy i zapachy mogą pobudzać dziecko, dlatego warto odseparować od nich maluszka.

Wypróbuj też te sposoby:

- Unoś dziecko do góry, tak jak przy odbijaniu.
- Połóż dziecko na pleckach i delikatnie zginaj jego nóżki w kierunku brzuszka.

KOLKA A KARMNIENIE PIERSIĄ

Powszechnie uważa się, że niektóre pokarmy spożywane przez karmiącą mamę mogą powodować kolki u dzieci. Nie jest to jednak prawdą! Mleko wytwarza się na nowo w pęcherzykach mlecznych, nie z pokarmu, który zjada mama. Nie musisz więc rezygnować z ulubionych pokarmów na wszelki wypadek.

Jeśli nie karmisz piersią – możesz po konsultacji z pediatrą wybrać **odpowiedni preparat mlekozastępczy** dla niemowląt z tendencją do kolek i zaparc.

Nie przerywaj karmienia piersią, jeśli dziecko ma kolki.

ULEWANIA

Ulewania to naturalny etap dojrzewania przewodu pokarmowego.

Nawet **67% niemowląt** w wieku do 4 miesięcy ulewa z częstotliwością ponad 2 razy dziennie*.

PRZYCZYNY ULEWANIA

- niedojrzałość górnego odcinka układu pokarmowego (przyczyna fizjologiczna)
- zbyt obfity posiłek
- nieprawidłowa technika karmienia z główką w pozycji poziomej
- zbyt szybki wypływ pokarmu z piersi lub butelki
- alergia na białka mleka krowiego



Oznaki ulewania: Ulewanie polega na cofaniu się pokarmu do jamy ustnej lub nosa, w trakcie karmienia lub po jego zakończeniu. Nie powoduje u dziecka bólu ani dyskomfortu. Może następować po każdym karmieniu. Ulewania z czasem mijają i zazwyczaj ustają, gdy maluszek zaczyna siadać.

Jak odróżnić ulewanie od wymiotów?

ULEWANIE

Pokarm **wypływa z buzi dziecka cienką strużką**. Dziecko jest **spokojne**.

WYMIOTY

Skurcze, **gwałtowny charakter**. Dziecko jest **niespokojne, przestraszone**.

ULEWANIA – JAK ZAPOBIEGAĆ?

Karm bez pośpiechu

Zadbaj, by podczas karmienia dziecko nie połykało powietrza.

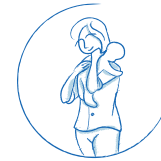
Odciągnij nadmiar pokarmu

Ułatwi to dziecku rozpoczęcie ssania.

Pamiętaj o odbijaniu

Podczas karmienia i po jego zakończeniu, odbijanie pomaga pozbyć się z przełyku nadmiaru powietrza.

PORADY FIZJOTERAPEUTY



W przypadku problemów z ulewaniem po karmieniu, należy ułożyć maluszka na ramieniu tak, by opierały się na nim obie rączki. Taka pozycja zabezpiecza cofanie się pokarmu, ułatwia odbicie, a przy tym nie obciąża niestabilnego jeszcze kręgosłupa dziecka.



Gdy niemowlę potrafi już stabilnie utrzymać główkę, można ułożyć je poprzecznie na kolanach w pozycji na brzuszku, tak aby okolice głowy i barków były nieco uniesione (w tym celu delikatnie przesuwamy kolano ku górze). Pilnujemy jednocześnie, by brzusek nie był uciśnięty pomiędzy naszymi kolanami.



Po karmieniu warto ułożyć dziecko na boku – zmieniając od czasu do czasu strony. W przypadku uporczywego ulewania **skorzystajmy ze zrolowanego kocyka lub ręcznika**. Za jego pomocą uniesmy wezglowie łóżeczka, aby utrudnić cofanie się pokarmu. Uniesienie nie powinno przekraczać 5 cm.

ULEWANIA A KARMIENIE PIERSIĄ

Jeśli karmisz piersią, **skonsultuj** z położną lub doradcą laktacyjnym **zmianę lub korektę techniki karmienia**.

Jeśli nie karmisz piersią, skonsultuj z lekarzem stosowanie odpowiedniego preparatu mlekozastępczego, odpowiedniego w przypadku ulewań.

Nie przerywaj karmienia piersią, jeśli dziecko ulewa.

* Vandenplas Y i wsp. Pediatric gastroesophageal reflux clinical practice guidelines: joint recommendations of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (NASPGHAN) and the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN). J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009; 49:498-547.

ZAPARCIA

Zaparcia pojawiają się najczęściej, gdy w sposobie żywienia dziecka zachodzą zmiany, na przykład gdy rozpoczynasz rozszerzanie jego diety.

PRZYCZYNY ZAPARĆ

- zbyt mała ilość płynów w diecie
- za szybka zmiana w przejściu z karmienia piersią na mleko modyfikowane
- zbyt wczesne rozszerzanie diety o pokarmy inne niż mleko
- niewłaściwe przygotowanie mleka modyfikowanego
- nadmiar niektórych produktów (ryż, marchew) mogących wywoływać zaparcia
- alergia na białka mleka krowiego



Oznaki zaparcia: • długie odstępy między wypróżnieniami • niepokój dziecka podczas wypróżniania • widoczny wysięk podczas wypróżniania • twardy, nabrzmiąły brzusek

Częstotliwość wypróżnień a zaparcia

Podczas **pierwszych tygodni życia** dziecko może wypróżniać się po każdym karmieniu, ale normą jest także **kupka nawet co... kilka dni**. Powodem nie są zaparcia, ale bardzo intensywny rozwój przewodu pokarmowego – jelita maluszka wchłaniają Twój pokarm niemal „bez reszty”.

Po tym czasie częstotliwość wypróżnień nie powinna być mniejsza niż:

- **1 x dziennie**,
jeśli dziecko jest karmione piersią
- **2-3 razy w tygodniu**,
jeśli dziecko otrzymuje mleko modyfikowane zalecone przez lekarza pediatrę

ZAPARCIA – JAK ZAPOBIEGAĆ?

- Jeśli rozpoczęłaś już **rozszerzanie diety** dziecka, podawaj mu przeciery warzywne i owocowe, a po 7. miesiącu także trochę kefiru lub jogurtu naturalnego bez cukru.
- Zadbaj o **nawodnienie dziecka**. Do picia najlepsza będzie czysta woda. Po wprowadzeniu pokarmów stałych zapotrzebowanie na płyny rośnie.
- Po rozmowie z lekarzem możesz podać do 150 ml dziennie soku z gruszek lub śliwek.

Obserwacja zawartości pieluszki może powiedzieć wiele o samopoczuciu dziecka. Gdy zauważysz, że **przerwy między wypróżnieniami są za długie**, warto zwrócić uwagę na wygląd kupki. Jeśli ma prawidłową konsystencję i jest wydalana bez wysiłku, **niekoniecznie oznacza zaparcie**.

ZAPARCIA A KARMIENIE PIERSIĄ

Jeśli karmisz piersią, a Twój maluszek miewa zaparcia, postaraj się przystawiać go częściej do piersi.

Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym, zwróć uwagę na sposób przygotowania mleka.



Więcej informacji na temat dolegliwości swojego maluszka znajdziesz na www.BebiProgram.pl

KIEDY KARMIENIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE

Także wtedy, **gdy z różnych przyczyn nie karmisz piersią** lub w porozumieniu z lekarzem zdecydujesz się na karmienie mieszane, **wciąż możesz wspierać rozwój swojego maluszka i budować z nim wyjątkową więź.**

- W wyjątkowych przypadkach **możesz podawać niemowlęciu odciągnięty pokarm.** Aby uzyskać więcej informacji, skonsultuj się z położną lub doradcą laktacyjnym.
- Dzięki wieloletnim badaniom nad składem mleka matki **niemowlęta karmione butelką również mogą się prawidłowo rozwijać, zaś stopień bliskości między rodzicami a dzieckiem zależy tylko od nich.**

KARMIENIE MLEKIEM MODYFIKOWANYM

Jeśli karmienie piersią nie jest możliwe, ważne, by wybrać mleko modyfikowane, którego kompletna kompozycja jest bliska mleku matki.

Porozmawiaj na ten temat ze swoim lekarzem lub położną i poproś o wskazanie sprawdzonego mleka modyfikowanego, które zawiera składniki naturalnie występujące w mleku matki, zapewniające korzyści takie jak wsparcie rozwoju, w tym układu odpornościowego.

Pamiętaj, że to Twój wybór – powinien on być dobry i dla Ciebie, i dla dziecka. Dlatego przed podjęciem decyzji poszukaj wsparcia i rozważ spokojnie za i przeciw.



**JEŚLI MASZ
JAKIEKOLWIEK PYTANIA
LUB WĄTPLIWOŚCI,
SKORZYSTAJ
Z POMOCY DORADCY
LAKTACYJNEGO
LUB POŁOŻNEJ.**

JAK WYBRAĆ MLEKO MODYFIKOWANE

Mleka modyfikowane dostępne na polskim rynku **podlegają ściśle określonym normom i standardom, zapewniającym ich wysoką jakość i bezpieczeństwo stosowania.** Skład mlek modyfikowanych jest dostosowany do zmieniających się potrzeb dziecka, aby sprzyjać prawidłowemu rozwojowi i dostarczać podstawowych składników odżywczych.

W sklepach i aptekach **dostępne są przede wszystkim trzy rodzaje mlek modyfikowanych** dla niemowląt i dzieci, różniące się składem w zależności od potrzeb w różnym okresie rozwoju:

- 1** Mleko początkowe dla niemowląt **od urodzenia do ukończenia 6. miesiąca życia**, które w całości zaspokaja zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze do czasu wprowadzenia żywności uzupełniającej.
- 2** Mleko następne dla dzieci **powyżej 6. miesiąca życia**, które przeznaczone jest do zaspokojenia potrzeb żywieniowych niemowląt podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających.
- 3** Mleko modyfikowane typu **Junior**, które przeznaczone jest dla dzieci **powyżej 1. roku życia.**

ROZWIĄZANIA NA SPECJALNE POTRZEBY

Czasami niemowlęta cierpią **z powodu dolegliwości trawiennych, takich jak kolki, zaparcia czy ulewania** bądź są **narażone na ryzyko wystąpienia alergii.**

Żywienie niemowląt w przypadku dolegliwości pokarmowych **wymaga konsultacji z lekarzem.** Jeśli Twoje dziecko cierpi na tego rodzaju dolegliwości trawienne lub ma alergię na białka mleka krowiego, lekarz pomoże dobrać odpowiedni produkt.

MAMY PYTAJĄ

Czy mogę karmić piersią, kiedy jestem chora?

Twoje mleko jest dla dziecka najlepszym pokarmem, ponieważ zawiera bezcenne przeciwciała i wspiera odporność maluszka.

Choroby, oprócz niektórych, nie są przeciwwskazaniem do karmienia piersią, jednak przyjmowane przez Ciebie **leki przenikają do pokarmu**. Jeśli masz obawy lub wątpliwości, poradź się lekarza.

Czym jest karmienie na żądanie?

Polega ono na przystawianiu dziecka do piersi **tak często, jak tego potrzebuje**. **W pierwszych tygodniach** maluch może domagać się posiłku **bardzo często**, ponieważ jego żołądek jest mały – ma wielkość orzecha włoskiego. Dziecko szybko się najada i po niedługim czasie może znowu być głodne. Niektóre maluchy domagają się karmienia 18 razy na dobę, innym wystarczy 8 razy. **W kolejnych tygodniach i miesiącach, gdy układ pokarmowy maluszka będzie dojrzewał, rytm karmień i ich ilość ustabilizują się.**

Jak poznać, że dziecko się najadło?

Najedzony maluch jest **spokojny, nie szuka piersi, nie wkłada paluszków do buzi**. Aby tak było, musisz go karmić wystarczająco często – czyli po prostu na żądanie.

- W pierwszych tygodniach karm przynajmniej 8-10 razy na dobę, włączając karmienia nocne.
- Słuchaj, czy maluszek prawidłowo ssie pierś – usłyszysz wtedy odgłos połykania.
- Karmienie powinno trwać przynajmniej od 10 do 20 minut.
- Podczas karmienia nie powinnaś czuć bólu, a po jego zakończeniu odczuć wyraźną ulgę.
- Ilość mokrych pieluszek powinna być mniej więcej taka sama w kolejnych dobach.



NIE MASZ POWODÓW DO OBAW, JEŚLI TWOJE DZIECKO PRAWIDŁOWO PRZYBIERA NA WADZE.

Problem z mniejszą ilością pokarmu

Chwilowe niedobory pokarmu mogą wystąpić po dłuższej przerwie w karmieniu lub w okresach skoków rozwojowych, gdy dziecko potrzebuje więcej mleka. **Gdy się pojawią, nie poddawaj się i nie przestawaj karmić piersią, a wręcz przeciwnie – rób to jak najczęściej!** Im więcej dziecko ssie, tym więcej pokarmu wytwarza Twój organizm. Nie pomijaj karmień nocnych, które pobudzają laktację. **Karm maluszka z obu piersi**. Nawadniaj organizm i dostarczaj mu odpowiedniej ilości kalorii. Bardzo ważne będzie Twoje nastawienie – myśl pozytywnie i dbaj o siebie, bo stres nie służy laktacji.

Czy karmienie piersią może boleć?

Na pewno **nie powinno, jeśli przystawiasz maluszka do piersi prawidłowo**. Jeśli czujesz ból sprawdź, w jaki sposób maluszek trzyma brodawkę – cała powinna znajdować się głęboko w buzi dziecka. Jeśli maluszek uchwyci brodawkę zbyt płytko, pokarm z piersi może wypływać wolniej i w mniejszej ilości. Dodatkowo może to powodować mechaniczne uszkodzenia i otarcia oraz towarzyszący im ból i pęknięcie brodawek.

Przyczyną bólu podczas karmienia może być także **nieprawidłowa pozycja utrudniająca maluchowi chwytanie brodawki** i efektywne ssanie, dlatego warto wypróbować różne możliwości. Jeśli karmienie nadal sprawia Ci dyskomfort, poradź się położnej lub doradcy laktacyjnego.

Jak karmić bliźnięta?

Choć wydaje się to wyzwaniem, z pewnością sobie poradzisz.

- Na początku, zanim nabierzesz wprawy, **karm maluchy oddzielnie, naprzemiennie z obu piersi** podczas kolejnych karmień.
- Jeśli któryś maluszek ssie słabiej, przystawiaj go częściej. Warto wiedzieć, że brat lub siostra o lepszym apetycie pobudza mechanizmy, które zapewniają **wystarczającą ilość mleka** dla obydwu maluchów.
- Nadmiar pokarmu ściąga laktatorem. Jeśli maluchy są wcześniakami, pomoże Ci to również wykarmić je naturalnie.

Jak przechowywać odciągnięty pokarm?

Układ odpornościowy maluszka jest niedojrzały, dlatego odciągnięte mleko należy przechowywać **w higienicznych warunkach** (w których nie rozwinie się niesprzyjająca flora bakteryjna). Zadbaj, by **akcesoria do odciągania były sterylne**. Przed każdym odciąganiem dokładnie **umyj ręce**. Pokarm **przechowuj wyłącznie w pojemnikach z atestem**, nie dłużej niż:

Do **8 godzin** w temp. pokojowej ok. 25°C

Do **4 godzin** w temp. pokojowej powyżej 25°C

Do **4 dni** w lodówce (przy tylnej ściance, nie na drzwiach)

Do **14 dni** w zamrażalniku w temp. do -10°C.

Do **3-6 miesięcy** w zamrażalniku w temp. od -18°C do -20°C.



**KARM PIERSIĄ
TAK DŁUGO,
JAK BĘDZIE TO
ODPOWIADAĆ
TOBIE I DZIECKU.**

Jak długo karmić piersią?

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka. Jeżeli po tym czasie z różnych innych przyczyn planujesz zakończyć karmienie, przede wszystkim skonsultuj się z lekarzem, który doradzi Ci również wybór odpowiedniego po mleku matki mleka modyfikowanego.

A jeśli chcesz karmić piersią jak najdłużej? Według zaleceń WHO **karmić należy tak długo, jak jest to komfortowe dla matki i dziecka.** Powodzenia!

Czym jest karmienie mieszane?

Karmienie mieszane polega na **naprzemiennym karmieniu piersią** (lub odciągniętym mlekiem mamy) **i mlekiem modyfikowanym, zaleconym przez pediatrę.** Karmienie mieszane może być rozwiązaniem w różnych sytuacjach, na przykład, gdy masz za mało pokarmu, dziecko zbyt wolno przybiera na wadze, pojawiają się przejściowe trudności z karmieniem piersią, musisz wyjechać lub szybciej wrócić do pracy.

Na karmienie mieszane „przestawiaj się” stopniowo, przyzwyczajając dziecko do smaku mleka innego niż mleko mamy. Zacznij od podania swojego mleka, a dopiero potem proponuj mleko modyfikowane.

Pamiętaj, zanim zdecydujesz się na karmienie mieszane, skonsultuj swoją decyzję z lekarzem pediatrą lub doradcą laktacyjnym.

Jak zakończyć karmienie piersią?

Przede wszystkim podejmij decyzję po rozważeniu wszystkich za i przeciw. **Nie spiesz się, słuchaj sygnałów, które wysyła Ci Twój organizm i obserwuj, jakie sygnały wysyła Ci Twój maluszek.**

Jeśli czujesz, że chcesz zakończyć karmienie piersią, **wspólnie z lekarzem zastanów się nad wyborem odpowiedniego mleka modyfikowanego,** którego skład jest bliski mleku matki, a korzyści ze stosowania potwierdzają liczne badania kliniczne. Lekarz może polecić Ci mleko modyfikowane ze składnikami naturalnie występującymi w mleku mamy.

Przejsie na mleko modyfikowane powinno odbywać się stopniowo. Na początku zrezygnuj z jednego karmienia co 2-3 dni, potem podawaj naprzemiennie obydwa rodzaje mleka, stopniowo zmniejszając ilość Twojego pokarmu. **Ważne, by dziecko umiało pić z butelki ze smoczką.** Po ukończeniu przez dziecko 1. roku życia nie zaleca się karmienia z butelki ze smoczką.

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT

WIEK W MIESIĄCACH	1	2-4	5-6	7-8	9-12
Podstawa żywienia	KARMNIENIE PIERSIĄ				
Liczba posiłków	8-12	8-12 (14)	8-12	6-8	6-8*
Podstawa żywienia	KARMNIENIE MLEKIEM MODYFIKOWANYM				
Liczba posiłków	8-10	6	5	5	4-5
Orientacyjna wielkość porcji (ml)	110 (10-120)	120-140	150-160	170-180	190-220
Podstawa żywienia	KARMNIENIE PIERSIĄ LUB MLEKIEM MODYFIKOWANYM				
Rodzaj i konsystencja pokarmów	<ul style="list-style-type: none"> Mleko matki lub modyfikowane 	<ul style="list-style-type: none"> Gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym) 	<ul style="list-style-type: none"> Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów Produkty podawane do ręki 3 główne posiłki i 2 mniejsze 3 posiłki mleczne od 7.-8. m.ż. (u dzieci karmionych piersią liczba karmień piersią może być większa) 		
Przykłady pokarmów	<ul style="list-style-type: none"> Mleko matki lub modyfikowane 	<ul style="list-style-type: none"> Gotowane miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo Kaszki/kleiki bezglutenowe Produkty glutenowe (zaczynac od małej ilości) 	<ul style="list-style-type: none"> Zmiksowane/drobno posiekane gotowane mięso, ryby Rozgniecione gotowane warzywa i owoce Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki Kasze, pieczywo Pełne mleko krowie > 12. m.ż. Małą ilość mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających 		

NAPOJE: woda.

* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

PAMIĘTAJ, że to **Rodzic/Opiekun decyduje**,
co dziecko zje, **kiedy i jak** jedzenie będzie podane.
Dziecko decyduje, czy zje i **ile** zje.

Na podstawie: Szajewska H. i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrics 2021, 18: 805-822.

KALENDARZ ROZWOJU DZIECKA

w pierwszych 12 miesiącach życia

Droga Mamo, drogi Tato,

Każdy maluszek jest wyjątkowy i każdy rozwija się we własnym tempie. Poniższy schemat jest orientacyjny i podpowiada, jakie umiejętności możesz zauważyć u Twojego dziecka w kolejnych miesiącach i latach życia.



1 miesiąc
wiek dziecka

3 miesiące
wiek dziecka

6 miesięcy
wiek dziecka

8 miesięcy
wiek dziecka

10 miesięcy
wiek dziecka

12 miesięcy
wiek dziecka



MOWA

1 miesiąc: płaczem komunikuje się ze światem oraz sygnalizuje potrzeby i problemy

3 miesiące: gaworzy, wydaje proste dźwięki i wymawia pojedyncze sylaby

6 miesięcy: śmieje się i gaworzy

8 miesięcy: na tym etapie dziecko powinno zrozumieć, czym jest zakaz

10 miesięcy: może wypowiedzieć pierwsze „mama” lub „tata”

12 miesięcy: coraz lepiej rozumie się z bliskimi



EMOCJE

1 miesiąc: wyraża emocje za pomocą mimiki

3 miesiące: odwzajemnia uśmiechy

6 miesięcy: reaguje radośnie na pojawienie się znajomych osób, czuje, gdy dorośli są zdenerwowani

8 miesięcy: w pełni intencjonalnie okazuje emocje

10 miesięcy: stara się porozumieć z dorosłymi – może np. wskazywać rączką lub główką kierunek, w którym chce się przemieścić

12 miesięcy: łączy już konkretne imiona z osobami



RUCH

1 miesiąc: leżąc na brzuszku, utrzymuje przez chwilę główkę w górze i porusza nią w obie strony

3 miesiące: unosi główkę, podpierając się rączkami, potrafi obrócić się z pleców na bok, wystawia rączki w kierunku osób i przedmiotów

6 miesięcy: główną formą przemieszczania się jest turlanie lub pełzanie

8 miesięcy: potrafi już samodzielnie siedzieć i rozpoczyna przygodę z rączkowaniem

10 miesięcy: nieśmiało próbuje poruszać się bokiem przy pomocy mebli, coraz częściej podejmuje próby stawiania

12 miesięcy: potrafi już chodzić – samodzielnie, przy meblach lub z pomocą rodziców



ZABAWA

1 miesiąc: powieś kolorowe zabawki nad łóżeczkiem, żeby maluszek mógł się im przyglądać

3 miesiące: bawcie się w zabawy z wykorzystaniem dotyku i dźwięków, np. naśladowaj brzęczącą pszczołę

6 miesięcy: potrafi skupić wzrok na jednym przedmiocie oraz naśladować proste gesty

8 miesięcy: pozycja siedząca i wolne rączki umożliwiają nowe zabawy

10 miesięcy: uczy się upuszczać i rzucać przedmioty, lubi zabawę w chowanego

12 miesięcy: zaczyna samodzielnie bawić się zabawkami

DOŁĄCZ DO WWW.BEBIPROGRAM.PL

Czekają na Ciebie:

- **BAZA WIEDZY** stworzona przez ekspertów, a w niej ważne dla Rodziców tematy: odporność i zdrowie, rozwój i żywienie dziecka
- Praktyczne **INFORMACJE I PRZYDATNE NARZĘDZIA**
- Ciekawe **PORADY, ARTYKUŁY I MATERIAŁY WIDEO**
- Bezpłatne **MATERIAŁY EDUKACYJNE**
- **PRÓBKI PRODUKTÓW** w prezencie

POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

Masz pytania?
Skorzystaj z pomocy
naszych Ekspertek!



SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ
– pediatrą, gastroenterologiem lub alergologiem



Zadzwoń do nas: **801 16 5555**

od poniedziałku do czwartku w godzinach 8.00-18.00,
w piątek w godzinach 8.00-17.00;
opłata zgodna z cennikiem operatora



Porozmawiaj na czacie
na **www.bebiprogram.pl**

od wtorku do czwartku w godzinach
10.00-12.00 oraz 14.00-16.00



Wyślij wiadomość: wejdź
na **www.bebiprogram.pl**



Ważne informacje: Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.