

# PORADNIK DLA RODZICÓW



**BebiProgram**

**JAK WSPIERAĆ  
ODPORNOSC  
I PRAWIDŁOWY  
ROZWÓJ DZIECKA**

**JUŻ OD WCZESNYCH CHWIL**

## DROGA MAMO, DROGI TATO,

Oczekiwanie na dziecko, chwila, gdy przychodzi na świat, pierwsze spotkanie, pierwszy dotyk, pierwsze karmienie... **Przed Wami niezwykła podróż - bycie Rodzicami!**

**Początki rodzicielstwa są piękne, choć czasem niełatwe.** Szczęściu towarzyszy niepewność, radość miesza się z obawami. Czy robię wszystko, jak należy? Jak sobie radzę? Czy dobrze karmię swoje dziecko? Czy mogę zrobić coś lepiej?



**Nie ma jednego, sprawdzonego sposobu na bycie idealnym Rodzicem. Każda historia jest inna, prawdziwa, ważna i wyjątkowa. Tak, jak Wasze dziecko!**

To naturalne, że macie mnóstwo pytań, od karmienia po codzienną opiekę. Chcecie zadbać o maluszka i jak najlepiej przygotować go do wejścia w świat. Jesteśmy po to, aby Wam pomóc, w każdej chwili, w każdej sytuacji.

**Ten poradnik powstał dla Rodziców wszystkich wyjątkowych maluchów, by wspierać Was od początku w Waszej wspólnej podróży.**

Zebraliśmy w nim ważne informacje i ciekawe porady, które przydadzą się Wam w opiece i karmieniu, pomogą sprawić, że wszystko co robicie, jest dobre dla Waszego dziecka.

Skorzystajcie ze wsparcia ekspertów i zyskajcie najbardziej aktualną wiedzę o żywieniu dziecka i o tym, jak wpływa na rozwój i odporność. Zaufajcie doradcom, którzy rozwiewają Wasze wątpliwości, dodadzą otuchy i podzielą się swoim doświadczeniem.

**Pamiętajcie, jesteśmy z Wami i dla Was. Pozdrawiamy!**

Zespół BebiProgram.pl

## POCZĄTEK CIĄŻY ROZPOCZYNA OKRES 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA DZIECKA.

**1000 pierwszych dni życia Twojego dziecka ma ogromne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w dorosłym życiu.**

To właśnie wtedy, od poczęcia do około 3. urodzin, najbardziej intensywnie rozwija się jego organizm:



dojrzewa układ odpornościowy



dojrzewa układ pokarmowy



programuje się metabolizm



kształtuje się wzrok



intensywnie rozwija się mózg

**W okresie 1000 pierwszych dni decyzje Rodziców, dotyczące m.in. żywienia, mają największy wpływ na stan zdrowia i odporność dziecka w późniejszych latach życia. To doskonała wiadomość, bo możesz zadbać o jego przyszłość już dziś!**

### Spis treści

1000 pierwszych dni życia.....	02
Jak przygotować się do porodu? .....	03
Po narodzinach dziecka .....	05
Rozwój dziecka od pierwszych chwil.....	07
Ocena postępów w rozwoju dziecka.....	08
Mleko mamy .....	09
Więcej dla zdrowia dziecka.....	11
Wizyty patronażowe.....	13
Korzyści z karmienia piersią.....	15
Wsparcie w karmieniu piersią.....	17
Gdy karmienie piersią nie jest możliwe.....	19
Mleka modyfikowane .....	20
Przydatne narzędzia: schemat żywienia niemowląt, schemat rozwoju dziecka, kalendarz szczepień.....	21

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PORODU?

**Gdy Twoje dziecko przygotowuje się do przyjścia na świat, Ty możesz przygotować się jak najlepiej na jego powitanie!**

Poród to **niezwykle indywidualna sprawa i osobiste przeżycie** dla każdej mamy. I choć może okazać się inny, niż sobie zaplanowałaś – im lepiej się przygotujesz, z tym większym spokojem możesz oczekiwać tego ważnego dnia.

## Poród naturalny czy przez cesarskie cięcie?

Na wybór rodzaju porodu wpływać może bardzo wiele czynników, m.in. stan zdrowia mamy. Poród siłami natury ma wiele zalet, m.in. wpływa pozytywnie na odporność maluszka, pomaga też szybciej rozpocząć karmienie piersią. Jednak nie każda mama może (lub chce) rodzić w sposób naturalny.

Dobro Twoje i dziecka jest na pierwszym miejscu. Dlatego **w trakcie porodu lekarz może podjąć decyzję o wykonaniu cesarskiego cięcia**, jeśli okaże się z korzyścią dla zdrowia dziecka i mamy.

## Szkoła Rodzenia – dlaczego warto?

Jeśli jeszcze nie zapisałaś się do Szkoły Rodzenia, zachęcamy Cię do tego! W jednym miejscu zyskasz lub uzupełnisz swoją **wiedzę na temat przebiegu ciąży, porodu i porodu**. Przygotujesz się fizycznie i psychicznie do momentu porodu, a także do **pierwszych chwil z maluszkiem i karmienia piersią**. Dowiesz się, czego możesz oczekiwać i do czego masz prawo. A wreszcie poznasz wiele innych przyszłych mam, z którymi możesz dzielić swoje emocje, obawy i nadzieje.

Coraz większą popularnością cieszą się **zajęcia internetowej Szkoły Rodzenia**, łączące wszystkie zalety tradycyjnych zajęć, a jednocześnie oszczędzające Twój czas. Bezpiecznie, w domowym zaciszu, możesz uczestniczyć w zajęciach z ekspertami, ćwiczyć z trenerem fitness, oglądać ciekawe materiały i zadawać ważne pytania specjalistom – lekarzom, doradcom laktacyjnym i położnym.

**Szkoła Rodzenia BebiProgram** to nowoczesne kompendium wiedzy o ciąży, porodzie i porodu przygotowane specjalnie dla Ciebie!

**Dołącz już dziś na [www.BebiProgram.pl](http://www.BebiProgram.pl)**



## Prawa kobiety rodzącej – masz prawo oczekiwać najlepszego!



W czasie ciąży i porodu każda kobieta ma prawo do **bezpłatnej opieki zdrowotnej**.



Po rozpoczęciu porodu powinnaś zostać przyjęta **do dowolnego szpitala**. Każdy ma obowiązek zapewnienia Ci **porodu rodzinnego** (w którym uczestniczy tata dziecka lub inna bliska osoba).



Masz prawo do **pełnej informacji na temat stanu zdrowia Twojego i dziecka**. Personel szpitala powinien poinformować Cię także, kto jest lekarzem prowadzącym oraz która położna będzie przy Twoim porodzie.



Masz prawo do **świadomej zgody lub odmowy interwencji medycznych**. Z już udzielonej zgody możesz się w każdej chwili wycofać. Przed lub podczas porodu w szpitalu **możesz zażądać znieczulenia** (zgodę wydaje lekarz).



Masz prawo do **wglądu do swojej dokumentacji medycznej**, a wszystkie dane są objęte tajemnicą lekarską.



Szpital powinien uszanować Twoje prawo do **intymności**.



Personel medyczny szpitala zobowiązany jest do zapoznania się z **Twoim planem porodu**, który stanowi część Twojej dokumentacji medycznej.

## Twój indywidualny plan porodu

Plan porodu to **stworzony przez Ciebie dokument, zawierający Twoje oczekiwania i preferencje dotyczące porodu na każdym z jego etapów** (m.in. decyzję dotyczącą obecności partnera, zakresu pomocy personelu, sposobów łagodzenia bólu) oraz opieki okołoporodowej. Przekażesz go personelowi medycznemu w wybranym przez Ciebie szpitalu.

**Szpital powinien poinformować Cię, jeśli z przyczyn organizacyjnych lub medycznych nie może spełnić warunków Twojego planu porodu.**

Plan porodu warto omówić z partnerem oraz Twoim lekarzem prowadzącym lub położną, korzystając z ich porad i wsparcia. **Możesz skorzystać także z prostego i praktycznego Kreatora Planu Porodu na [www.BebiProgram.pl](http://www.BebiProgram.pl).**

# PO NARODZINACH DZIECKA

**Pierwszych 6 tygodni po porodzie określane jest mianem połogu. To czas pełen nowych emocji, w którym organizm mamy „wraca do siebie” po trudach ciąży i narodzin.**

Sprawdź, jak zmienia się Twoje ciało, samopoczucie i relacje z najbliższymi i dlaczego ich wsparcie w tym czasie jest dla Ciebie tak ważne.



## Ciało

W okresie połogu **macica stopniowo zmniejsza się** do wymiarów sprzed ciąży. Możesz wówczas obserwować krwawienia, przez pierwsze dni dość obfite. W ciągu kilku pierwszych dni po porodzie Twoja **masa ciała ulegnie gwałtownemu zmniejszeniu**. W trakcie pierwszego miesiąca młoda mama chudnie szacunkowo ok. 10 kg. Procesowi dalszej redukcji masy ciała **pomaga karmienie piersią**.



## Nastrój

W pierwszych dniach i tygodniach połogu **możesz odczuwać przejściowy smutek lub nagłe zmiany nastroju**. Jest to efekt gwałtownego spadku hormonów. Syndrom ten, nazywany „baby blues”, jest niegroźny, najczęściej przejściowy, ale niekiedy może prowadzić do rozwoju depresji. Konieczność karmienia dziecka, także w nocy, może powodować u Ciebie niedobór snu i ciągłe zmęczenie. Z czasem rytm karmienia, a także Twojego snu wrócą do normy. Zanim to nastąpi, **pozwól bliższej osobie wyręczyć Cię z części obowiązków**.



## Bliskość z partnerem

Mimo natłoku zajęć warto zadbać o dobry nastrój w Waszym związku. Współżycie nie jest zakazane po porodzie, zaleca się jednak, by **odczekać minimum 4 tygodnie**. Karmienie piersią powoduje m.in. brak estrogenów w Twoim organizmie, co może sprawiać, że w czasie współżycia będziesz odczuwała dyskomfort. Pomocne w takich sytuacjach mogą być preparaty z kwasem hialuronowym dostępne w aptece bez recepty.



## Miesiączka po porodzie

Po zakończeniu połogu przestajesz krwawić. Kolejna **miesiączka może się nie pojawić tak długo, jak trwa laktacja**. Niektóre kobiety krwawią co miesiąc także w czasie laktacji, inne mają nieregularne cykle, a jeszcze inne – wcale nie mają miesiączek. U kobiet, które nie karmią piersią po urodzeniu dziecka, pierwsza miesiączka pojawia się w ciągu 6-8

tygodni od porodu. Prawidłowe miesiączkowanie **powraca najdalej po 4 miesiącach od zakończenia karmienia piersią lub od porodu**. Brak miesiączki po tym czasie powinien skłonić Cię do wizyty u lekarza.



## Antykoncepcja

**Laktacja nie jest gwarancją antykoncepcji**. U niektórych kobiet obserwuje się owulację nawet mimo częstego przystawiania dziecka do piersi, dlatego zaleca się stosowanie antykoncepcji. Dostępne są m.in. specjalne pigułki dedykowane karmiącym mamom czy wkładki wewnątrzmaciczne. Są to **bezpieczne metody**, które nie szkodzą dziecku i nie mają wpływu na laktację.



## Sport po porodzie

Myśląc o powrocie do sportu zadbaj, by Twój organizm miał czas na regenerację. Zaleca się, by **odczekać min. 12 tygodni od porodu i zacząć od łagodnych ćwiczeń**, np. spaceru czy domowej gimnastyki (brzuszki, skakanie i bieganie powinny jeszcze poczekać). Pamiętaj, że właściwy oddech zapewnia prawidłową aktywację mięśni głębokich i przepony.

Magdalena Hołownia-Broniatowska,  
ginekolog położnik

Pamiętaj, że Twoje dziecko i Ty jesteście teraz tak samo ważni. **Dbaj o siebie i pozwól na to bliskim**. Twój komfort ma ogromne znaczenie dla dobrego samopoczucia maleństwa.

**Bo spełniona Mama to szczęśliwe dziecko!**





# ROZWÓJ DZIECKA OD WCZESNYCH CHWIL

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

## W 1. roku życia od wczesnych chwil Twoje dziecko nieustannie się rozwija

- W organizmie dziecka zachodzą intensywne i szybkie zmiany, które obejmują rozwój fizyczny, psychiczny i umysłowy.
- Gwałtownie zwiększa się rozmiar i masa ciała oraz obwód głowy, czemu towarzyszy wysokie zapotrzebowanie energetyczne.
- W 2., 6. i 9. miesiącu życia zaobserwujesz tzw. skoki rozwojowe (szybszy wzrost i zwiększony apetyt).
- Choć na początku niemowlę przesypia większość dnia, już po upływie kilku miesięcy zaczyna niezwykle interesować się otoczeniem. W ciągu 1. roku życia maluch wypowiada pierwsze sylaby, słowa, samodzielnie siada, raczkuje, stawia pierwsze kroki.
- Pojawiają się pierwsze ząbki, rozpoczyna się także rozszerzanie diety dziecka o pokarmy inne niż mleko mamy.

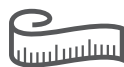
## Jak szybko rośnie dziecko w pierwszym roku życia?



### 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

# CZYM JEST ODPORNOŚĆ?



Układ odpornościowy to inteligentny system  
wysoko wyspecjalizowanych komórek, tkanek  
i narządów, które znajdują się w całym organizmie  
i współdziałają ze sobą na wielu poziomach.

Choć układ odpornościowy składa się z wielu elementów, jego istotną częścią jest przewód pokarmowy. To tutaj znajduje się aż 70-80% wszystkich komórek odpornościowych.

**Pomiędzy układem pokarmowym a odpornościowym istnieje silny związek, dlatego sposób żywienia we wczesnym okresie życia ma tak istotny wpływ na kształtowanie się odporności.**

W rozwoju odporności ogromną rolę pełni **mikrobiota jelitowa** (mikroorganizmy zasiedlające jelita). Jej skład i funkcjonowanie, a tym samym wpływ na odporność, zależą przede wszystkim od sposobu żywienia.

Najbardziej korzystne dla kształtowania mikrobioty jelitowej, a tym samym dla rozwoju odporności, jest **karmienie piersią**. Mleko mamy zawiera bowiem unikalne składniki (m.in. oligosacharydy), którymi żywią się korzystne bakterie zamieszkujące jelita.



**ODPORNOŚĆ  
ZACZYNA SIĘ  
W PRZEWODZIE  
POKARMOWYM,  
W KTÓRYM ZNAJDUJE SIĘ  
70-80% WSZYSTKICH  
KOMÓREK  
ODPORNOŚCIOWYCH\*!**

\* Wopereis H. et al. Pediatr Allergy  
Immunol 2014; 25: 428-38.

# MLEKO MAMY TO IDEALNA KOMPOZYCJA

**Karmienie piersią wspiera prawidłowy rozwój dziecka już od pierwszych chwil.**

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.**

**KARMIĄC PIERSIĄ, DOSTARCZASZ SWOJEMU DZIECKU WYJĄTKOWYCH SKŁADNIKÓW. WŚRÓD NICH SĄ:**

- **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

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



**CZYM JEST  
HMO?**  
To skrót z języka  
angielskiego – Human  
Milk Oligosaccharides.  
Oznacza oligosacharydy  
mleka kobiecego.

# KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA MAMY I DZIECKA

**Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Powinno być kontynuowane tak długo, jak to możliwe.**

- **Wygoda** – pokarm jest gotowy o każdej porze, gdziekolwiek jesteście.
- **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.
- **Szybszy powrót do masy ciała** przed ciążą.
- **Mniejsze ryzyko zachorowania na raka jajnika i sutka.**
- **Bliskość i budowanie więzi** – 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  
MAMY**

**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**.
- **Kształtuje mikrobiotę jelitową** dziecka.
- Buduje **odporność** i chroni przed infekcjami.
- **Bliskość i budowanie więzi** – karmienie piersią zapewnia dziecku poczucie bliskości i bezpieczeństwa, wspierając jego rozwój w każdym aspekcie, m.in. emocjonalnym, psychomotorycznym, społecznym.

**Pamiętaj, że  
NIEZALEŻNIE OD  
SPOSOBU KARMIENTA,  
np. przy przejściu na  
karmienie butelką,  
MOŻESZ ZBUDOWAĆ  
NIEZWYKŁĄ WIĘZ  
ZE  
SWOIM DZIECKIEM.**



# WIZYTY PATRONAŻOWE – WSPARCIE W OPIECE I KARMIENIU

## Czym jest wizyta patronażowa? Jak możesz z niej skorzystać i dlaczego warto to zrobić?

Tuż po porodzie **przysługuje Ci wizyta położnej środowiskowej** (tzw. wizyta patronażowa). Pomimo zmęczenia czy niechęci do przyjmowania odwiedzin, naprawdę **warto skorzystać z tej możliwości**. Wsparcie doświadczonej położnej może okazać się **nieocenione w okresie połogu, zwłaszcza dla mam, które powitały na świecie swoje pierwsze dziecko**.

Wizyty patronażowe są **bezpłatne** (w ramach NFZ). W okresie między pierwszym a szóstym tygodniem życia maluszka odbywa się zazwyczaj od 4 do 6 takich wizyt.

Wizyta patronażowa (pierwsza i kolejne) jest **całkowicie dobrowolna**. Aby się odbyła, musisz wyrazić na nią zapotrzebowanie w szpitalu lub zgłosić się do przychodni. Masz prawo do wyboru **dowolnej położnej, praktykującej w dowolnej placówce**.

Odwiedziny położnej w domu mamy i nowo narodzonego maleństwa powinny nastąpić **w ciągu 48 godzin od wypisu lub zgłoszenia przez mamę wyjścia ze szpitala**. Pomoże to w ocenie stanu Twojego i maleństwa w najwcześniejszych dniach po porodzie. Dobrze, by mogła Ci w tym czasie towarzyszyć bliska osoba, z którą będziesz dzielić opiekę nad maluszkiem.

Położna zapewne **skontaktuje się z Tobą**, by umówić godzinę spotkania. Przygotuj się na to, że wizyta może potrwać przynajmniej godzinę, a często dłużej.

**To czas dla Ciebie i dziecka**, kiedy jesteście w centrum uwagi doświadczonego i życzliwego specjalisty, który wie wszystko o tym, co dla Ciebie nieznane i nowe.

Wizyta patronażowa to **doskonały moment, by porozmawiać z położną o problemach lub wątpliwościach** dotyczących karmienia piersią.

### W TRAKCIE WIZYTY POŁOŻNA:

- oceni **stan zdrowia Twój i dziecka**,
- sprawdzi, jak się czujesz, czy dochodzisz do siebie i w jakim jesteś nastroju,
- udzieli **porad na temat opieki nad maluszkiem**, jego pielęgnacji i karmienia,
- dokona **niezbędnych pomiarów** (długość i masa ciała, obwód główki),
- obejrzy **zawartość pieluszki**, zwróci uwagę na ewentualne dolegliwości trawienne.

Jeśli coś ją zaniepokoi, przekaże Ci **kontakt do odpowiednich specjalistów**. Z pewnością znajdzie też czas, by odpowiedzieć na **wszystkie nurtujące Cię pytania** związane z macierzyństwem. Warto spisać je przed wizytą, by nic Ci nie umknęło.

Co bardzo ważne, podczas wizyty położna sprawdzi też, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi i **czy maluszek dobrze ssie i się najada**. Udzieli Ci także cennych porad na temat problemów laktacyjnych, które mogą pojawić się u mam w okresie połogu.

**WSPARCIE POŁOŻNEJ może pomóc w podtrzymaniu laktacji, byś mogła DŁUŻEJ KARMIĆ PIERSIĄ.**





# WSPARCIE W KARMIENIU PIERSIĄ

**W mleku mamy jest wszystko,  
co najlepsze.**

Mleko mamy to najlepszy pokarm, jaki możesz dać swojemu maleństwu, ponieważ **w pierwszych miesiącach życia dziecka zaspokaja niemal wszystkie potrzeby żywieniowe dojrzewającego organizmu** (wyjątek stanowią witaminy D i K, które należy suplementować zgodnie z rekomendacją lekarza). Zawiera **kluczowe składniki odżywcze** w odpowiednich ilościach i proporcjach, które wspierają jego harmonijny rozwój.

Wyjątkowość mleka mamy sprawia, że najważniejszą **towarzystwa naukowe i eksperci zalecają wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia.**

Jednak **karmienie piersią, choć tak oczywiste i naturalne, może okazać się w przypadku niektórych mam wyzwaniem.** Zdarza się, że – pomimo starań i wielu prób – plany karmienia maluszka wyłącznie mlekiem mamy napotykać na różne przeszkody (komplikacje laktacyjne, problemy ze zdrowiem, trudności w podjęciu i utrzymaniu efektywnego ssania czy niewystarczająca ilość pokarmu), powodując rozczarowanie, poczucie winy i niespełnienia.

**Kiedy wyłączne karmienie piersią nie jest możliwe, mama potrzebuje wsparcia i zapewnienia, że nadal może troszczyć się o swoje maleństwo najlepiej, jak to możliwe.**

Warto zwrócić się o pomoc do **położnej środowiskowej, doradcy laktacyjnego, pediatry lub farmaceuty.** Świadomość, że w każdej chwili jest ktoś, kto pomoże, wesprze, doradzi, jest bardzo pomocna. Niezależnie od powodu, z jakiego mama nie może karmić wyłącznie piersią, dokarmianie mlekiem modyfikowanym (po konsultacji z pediatrą) może stać się koniecznością, aby dalej wspierać harmonijny rozwój dziecka.



**Ponad 90% mam** deklaruje, że chce karmić piersią i chce to robić jak najdłużej\*.

Komplikacje laktacyjne lub problemy zdrowotne sprawiają, że

**40% kobiet** we wczesnym okresie życia dziecka karmi lub dokarmi dziecko mlekiem modyfikowanym, a później liczba ta wzrasta **nawet do 70%\*\*.**

\* Karmienie piersią w Polsce Raport 2015 (kobiety.med.pl)

\*\* U&A 2018, Kantar TNS.

**Dzięki wieloletnim badaniom nad składem mleka matki niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym również mogą się prawidłowo rozwijać, zaś stopień bliskości między rodzicami a dzieckiem zależy tylko od nich!**

## GDY WYŁĄCZNE KARMIENIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE

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 masie ciała,
- pojawiają się przejściowe trudności z karmieniem piersią,
- musisz wyjechać,
- chcesz lub musisz szybciej wrócić do pracy.

Na karmienie mieszane „przestawiaj się” **stopniowo**, przyzwyczajając dziecko do smaku mleka modyfikowanego 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, doradcą laktacyjnym lub farmaceutą.

### Jak karmić mlekiem modyfikowanym, aby utrzymać karmienie piersią?

Istnieją dwa możliwe sposoby:

1.

dotatkowe mleko, czyli mleko modyfikowane, podaje się **po każdym karmieniu piersią**

2.

dziecko karmi się **naprzemiennie raz piersią, a raz butelką**

Eksperci w dziedzinie żywienia niemowląt **są zgodni, że pierwszy sposób jest lepszą opcją** – choćby dlatego, że głodne dziecko chętniej będzie ssało piersi mamy, co w efekcie pobudzi laktację. Dzięki temu może się również okazać, że dokarmianie nie będzie już wkrótce potrzebne.

Dodatkowe mleko najlepiej podawać poprzez **specjalistyczny smoczek o kształcie przypominającym sutek**. Powinien być on twardy i koniecznie z małą dziurką, by dziecko musiało się „napracować”, aby zjeść porcję mleka (tak samo, jak podczas ssania piersi). To bardzo ważne, ponieważ jeśli niemowlę poczuje, że pokarm z butelki wypływa łatwiej i szybciej, nie będzie chciało już ssać piersi mamy.

## KARMIENIE I BUDOWANIE ODPORNOŚCI DZIECKA URODZONEGO DROGĄ CIĘCIA CESARSKIEGO

**Twoje dziecko może szczęśliwie przyjść na świat siłami natury lub poprzez cesarskie cięcie. Po narodzinach kontynuowany jest dynamiczny okres rozwoju, w którym wrażliwy organizm dziecka potrzebuje wsparcia.**

W tym czasie kształtuje się m.in. mikrobiota jelitowa, mająca szczególne znaczenie dla odporności. Ważne dla tego procesu są bakterie z rodzaju Bifidobacterium, które dziecko otrzymuje m.in. w trakcie porodu naturalnego.

### CZYM JEST MIKROBIOTA JELITOWA?

Mikrobiota jelitowa to **skomplikowany ekosystem mikroorganizmów** – bakterii, które **pozytywnie wpływają na zdrowie człowieka**, w tym m.in. na odporność.

Kluczowym **miejszem rozwoju mikrobioty jelitowej są jelita**, które – choć należą do układu pokarmowego – są ściśle związane z układem odpornościowym.

W trakcie porodu siłami natury niemowlę ma po raz pierwszy kontakt z mikrobiotą mamy, która pochodzi zarówno z jej układu pokarmowego, jak i z dróg rodnych. To właśnie wtedy dziecko otrzymuje m.in. dobroczynne bakterie z rodzaju Bifidobacterium.

Maluszek urodzony drogą cięcia cesarskiego również może **OTRZYMAĆ DODATKOWE WSPARCIE dla rozwoju odporności, m.in. poprzez pozytywny WPŁYW ODPOWIEDNIEGO SPOSOBU ŻYWIENIA.**





## KAŻDE KARMIENIE

Nie ma jednego idealnego modelu rodzicielstwa.  
Wiemy, że każde dziecko jest wyjątkowe  
i dlatego każde karmienie to inna historia.



50 lat zaawansowanych badań nad mlekiem matki  
pozwoiliło nam stworzyć rozwiązania dopasowane do  
potrzeb Waszego dziecka i Waszej historii, aby zawsze  
wspierać jego rozwój i odporność.

Zapytaj pediatrę lub farmaceutę o najlepsze rozwiązanie dla Was.

[www.BebiProgram.pl](http://www.BebiProgram.pl)

## TO INNA HISTORIA

Wspieramy Cię niezależnie od Twoich wyborów  
i Waszej historii, dzięki rozwiązaniom żywieniowym  
dopasowanym do potrzeb Twojego dziecka.

**BEBILON 2**  
Wasze życie, nasza nauka.



# BEBILON ADVANCE PRONUTRA 2

Kompletna kompozycja ze składnikami naturalnie występującymi w mleku matki\*, aby pomóc Ci wspierać prawidłowy rozwój Twojego dziecka, w tym jego odporność\*.



**Składniki naturalnie występujące w mleku matki:**

- Immuno-kompozycja: witaminy A, C, D oraz cynk** dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.
- Jod i żelazo** dla prawidłowego rozwoju poznawczego, **wapń i magnez** dla mocnych kości, **DHA i ALA (Omega 3)** dla rozwoju mózgu oraz **AA (Omega 6)**.
- HMO 3'GL:** oligosacharyd mleka kobiecego. 3'GL pochodzi z naszego unikalnego procesu.

**Unikalna kompozycja oligosacharydów GOS/FOS** odwzorowuje kompozycję oligosacharydów mleka matki.

Wspieraj rozwój Twojego dziecka, w tym jego układ odpornościowy\*, od niemowlaka do przedszkolaka i kontynuuj podawanie mleka Bebilon.



\* Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt. Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego. Bebilon 2 zawiera DHA, witaminy, cynk, żelazo, wapń oraz HMO 3'GL naturalnie występujące w mleku matki. HMO 3'GL pochodzi z naszego unikalnego procesu.

# WSPIERA ROZWÓJ I ODPORNOŚĆ



**40 lat** BADAŃ NAD MLEKIEM MATKI

**WSPIERA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY I ROZWÓJ\***

**Zawiera naturalnie obecne w mleku matki:** immuno-kompozycję (wit. A, C, D i cynk), Omega 3 (DHA) i 6, Wapń i żelazo

**Zawiera naturalnie obecne w mleku matki:** Immuno-kompozycję (wit. A, C, D i cynk), Omega 3 (DHA) i 6, Wapń i żelazo

**GOS/FOS + Oligosacharyd mleka matki HMO 3'GL\***

**Bez oleju palmowego**

**TAKŻE DO DOKARMIANIA\* MLEKO NASTĘPNE PO 6. MIESIĄCU**

**NR 1 W POLSCE REKOMENDOWANY PRZEZ PEDIATRÓW\*\***

**KOMPLETNA KOMPOZYCJA ZE SKŁADNIKAMI NATURALNIE WYSTĘPUJĄCYMI W MLEKU MATKI\***

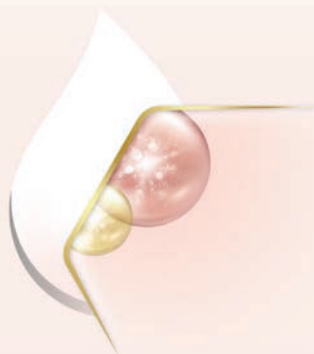
PRODUKT DOSTĘPNY TAKŻE W APTEKACH

\* Kompletna kompozycja Bebilon 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego. Bebilon 2 zawiera DHA, witaminy, cynk, żelazo, wapń oraz HMO 3'GL naturalnie występujące w mleku matki. HMO 3'GL pochodzi z naszego unikalnego procesu.

\*\* Wśród mlek następnych, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2020 r.

# BEBILON PROFUTURA DUOBIOTIK 2

Zaawansowana kompozycja składników odżywczych, już od wczesnych chwil, gdy dokarmiasz lub gdy karmienie piersią nie jest możliwe.



**Unikalna kompozycja oligosacharydów GOS/FOS** – odwzorowuje kompozycję oligosacharydów mleka matki.

**HMO 3'GL** pochodzi z naszego unikalnego procesu\*

**HMO 2'FL** oligosacharyd mleka kobiecego

**Wyjątkowy profil kwasów tłuszczowych – w tym:**

- **Omega 3 (DHA i ALA)** – dla rozwoju mózgu,
- **Omega 6 (AA)** – naturalnie występujący w mleku matki,
- **OPO\*\*** – naturalnie występujący w mleku matki.

- **Immuno-kompozycja (wit. A, C, D i cynk)** – dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.
- **Witamina B2 (ryboflawina)** – wpływa na prawidłowy metabolizm energetyczny.
- **Żelazo i jod** – dla rozwoju poznawczego.
- **Nowoczesne opakowanie** – zwiększa komfort użytkowania.



Bebilon 2 PROFutura  
DUOBIOTIK  
powyżej 6. miesiąca życia



Bebilon 3 PROFutura  
DUOBIOTIK  
powyżej 1. roku życia



Bebilon 4 PROFutura  
DUOBIOTIK  
powyżej 2. roku życia

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

Zgodnie z przepisami prawa zawiera DHA, ALA, jod, żelazo, cynk, witaminy A, C, D, ryboflawinę. \* 3'GL powstaje w wyniku naszego unikalnego procesu. \*\* Struktura tłuszczu zawierająca β-palmitynian, naturalnie występujący w mleku matki.

# NASZA NAJBARDZIEJ ZAAWANSOWANA FORMUŁA



**WSPIERA ROZWÓJ I ODPORNOŚĆ\*.**  
JUŻ OD WCZESNYCH CHWIL, GDY DOKARMIASZ  
LUB GDY KARMIE NIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE.

**PRODUKT DOSTĘPNY TAKŻE W APTEKACH**

\* Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego. Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.



# BEBILON PROFUTURA CESARBIOTIK 2

Nasza unikalna i zaawansowana formuła CESARBIOTIK z dodatkiem bakterii z rodzaju Bifidobacterium (B. breve M-16V) została stworzona, aby wspierać układ odpornościowy i rozwój\* niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie.

Podczas porodu siłami natury, niemowlę otrzymuje dodatkowe wsparcie dla układu odpornościowego, ponieważ jego mikrobiota jelit zostaje wzbogacona m.in. o bakterie z rodzaju Bifidobacterium.

**Bifidobacterium** (B. breve M-16V)

**Składniki naturalnie występujące w mleku matki:**

- **HMO 2'FL**
- **Immuno-kompozycja:** (witaminy A, C, D i cynk) dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
- **Wapń i magnez** dla mocnych kości
- **Jod i żelazo** dla prawidłowego rozwoju poznawczego
- **Omega 3** (DHA i ALA) dla rozwoju mózgu\* i **Omega 6** (AA)

**Oligosacharydy GOS/FOS** odwzorowujące kompozycję oligosacharydów mleka matki



Bebilon 2 PROFUTURA  
CESARBIOTIK  
powyżej 6. miesiąca życia



Bebilon 3 PROFUTURA  
DUOBOTIK  
powyżej 1. roku życia



Bebilon 4 PROFUTURA  
DUOBOTIK  
powyżej 2. roku życia

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt.

\*Bebilon PROFUTURA CESARBIOTIK 2 zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C i D dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, jod i żelazo dla prawidłowego rozwoju poznawczego oraz DHA i ALA dla rozwoju mózgu.

www.BebiProgram.pl

## POTWIERDZONA BADANIAM<sup>1</sup>, UNIKALNA FORMUŁA DLA DZIECI URODZONYCH PRZEZ CESARSKIE CIĘCIE.



## WZBOGAĆONA O BIFIDOBAKTERIE. WSPIERA ODPORNOŚĆ\* DZIECI URODZONYCH PRZEZ CESARSKIE CIĘCIE.

**PRODUKT DOSTĘPNY W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN**

<sup>1</sup>. Dotyczy badań na składnikach zawartych w formule.

\* Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt.



# WSPIERAJ PRAWIDŁOWY ROZWÓJ, W TYM ODPORNOŚĆ\* TWOJEGO DZIECKA OD NIEMOWLAKA DO PRZEDSZKOLAKA

po **6.** miesiącu życia

**2**



**Bebilon Advance PRONUTRA 2**  
350 g, 800 g, 1100 g  
Mleko następne

**Bebilon PROFutura DUOBIOTIK 2**  
800 g  
Mleko następne

**Bebilon PROFutura CESARBIOTIK 2**  
800 g  
Mleko następne

od **1.** do **2.** roku życia

**3**



**Bebilon Advance PRONUTRA 3**  
800 g, 1100 g  
Mleko modyfikowane powyżej 1. roku

**Bebilon PROFutura DUOBIOTIK 3**  
800 g  
Mleko modyfikowane powyżej 1. roku

po **2.** roku życia

**4**



**Bebilon Advance PRONUTRA 4**  
800 g, 1100 g  
Mleko modyfikowane powyżej 2. roku

**Bebilon PROFutura DUOBIOTIK 4**  
800 g  
Mleko modyfikowane powyżej 2. roku

dla **przedszkolaka**

**5**



**Bebilon Advance PRONUTRA 5**  
1000 g  
Mleko modyfikowane dla przedszkolaka

**2**

**Bebilon PROSYNEO HA Hydrolyzed Advance 2**  
400 g



Mleko następne ze zhydrolizowanym białkiem

**3**

**Bebilon PROSYNEO HA Hydrolyzed Advance 3**  
400 g



Ze zhydrolizowanym białkiem



## SPECJALNIE DOPASOWANA DELIKATNA FORMUŁA



### ZAWIERA ZHYDROLIZOWANE BIAŁKO POCIĘTE NA MNIEJSZE FRAGMENTY

Jedyna formuła, która łączy kompozycję Syneo™ i unikalną strukturę zhydrolizowanego białka, pociętą na mniejsze fragmenty, dzięki czemu jest delikatna.

#### SKŁADNIKI PRZEBADANE NAUKOWO



**Unikalna kompozycja oligosacharydów** odwzorowująca kompozycję oligosacharydów mleka matki

**Bifidobacterium breve M-16V**, szczep należący do gatunku bifidobakterii naturalnie występującego u niemowląt karmionych piersią

## ROZSZERZANIE DIETY

Mleko matki stanowi wyłączny pokarm do końca 6. miesiąca życia, a następnie karmienie piersią jest kontynuowane wraz z rozszerzaniem diety.

Po 6. miesiącu życia mleko przestaje wystarczać do zaspokojenia rosnących potrzeb żywieniowych szybko rozwijającego się dziecka.

To właśnie wtedy **przychodzi najwyższa pora na rozszerzanie diety dziecka, czyli stopniowe wprowadzanie do jadłospisu innych pokarmów niż samo mleko.** Jeśli istnieje taka potrzeba, po konsultacji rodziców ze specjalistą (lekarzem), dzieci karmione mlekiem matki lub mlekiem modyfikowanym mogą rozpocząć swoją przygodę z urozmaicaniem diety wcześniej, bo już po ukończeniu 4. miesiąca życia.

Wybieraj żywność przeznaczoną dla niemowląt i małych dzieci **oznaczoną wskazaniem wiekowym.** Ucząc dziecko dobrych nawyków żywieniowych i zapewniając różnorodne posiłki, możesz mieć realny wpływ na jego prawidłową dietę teraz i w przyszłości.

Zgodnie z zaleceniami **wprowadzanie produktów uzupełniających** należy rozpocząć nie wcześniej niż od 17. tygodnia życia (początek 5. m.ż.) i nie później niż w 26. t.ż. (początek 7. m.ż.)\*.



#### JAK ROZPOCZĄĆ ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA?

1. Zaczynj od **pojedynczych warzyw**. W ten sposób maluszek poznaje i jest większa szansa, że polubi ich smak, zanim spróbuje bardziej słodkich owoców.
2. Gdy dziecko zaakceptuje smak warzyw, po ok. 2 tygodniach podaj **pojedyncze owoce**.
3. Wprowadź do diety **zbożowe kaszki** – to idealny posiłek na śniadanie.
4. Stopniowo wprowadzaj **dania z mięsem i rybami**, proponuj też **większą różnorodność** warzyw, owoców i zbóż.

Chcesz wiedzieć **więcej o rozszerzaniu diety?** Zajrzyj na [bobovita.pl](http://bobovita.pl)!



Ważne informacje: Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.

\* Szajewska H. i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA, 2021, T. 18.

# ALERGIA POKARMOWA

**jest niepożądaną (powtarzalną) reakcją organizmu dziecka na pokarm o charakterze immunologicznym.**

Alergię może wywołać każdy pokarm. Jednak u najmłodszych dzieci zdecydowaną większość reakcji wywołują:



**Mleko krowie należy do tzw. „wielkiej ósemki” alergenów pokarmowych i jest najczęściej uczulającym pokarmem w grupie niemowląt i małych dzieci.**

Źródłem białek mleka krowiego może być pokarm mamy, która spożywa mleko krowie (w przypadku niemowląt karmionych naturalnie) lub mleka modyfikowane u niemowląt, które są nie są karmione piersią.

Alergia na białka mleka krowiego najczęściej **manifestuje się równoczesnymi objawami z kilku narządów** (głównie przewód pokarmowy, skóra, układ oddechowy). W zależności od nasilenia objawów chorobowych rozpoznaje się różne postaci alergii na białka mleka krowiego: postać łagodna/umiarkowana lub ciężka.

Postępowaniem z wyboru w alergii na białka mleka krowiego, które zawsze zaordynuje lekarz, jest **dieta eliminacyjna** – jest to czasowe lub stałe wyeliminowanie z diety alergizującego pokarmu z jednoczesnym wprowadzeniem w to miejsce składników zastępczych o równoważnych wartościach odżywczych.

## POSTĘPOWANIE MA NA CELU:

- wyciszenie reakcji alergicznej,
- zniesienie objawów,
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia alergii na inne alergeny,
- uzyskanie tolerancji na pierwotnie szkodliwy pokarm (to, na czym nam najbardziej zależy).

Jeśli niemowlę ma rozpoznaną alergię na białka mleka krowiego, a **mama karmi piersią**, lekarz zaleci stosowanie przez nią diety bezmlecznej, i to jest najlepszy sposób karmienia dziecka. W niektórych sytuacjach można połączyć karmienie piersią i butelką, jest to tak zwane karmienie mieszane (łączone).

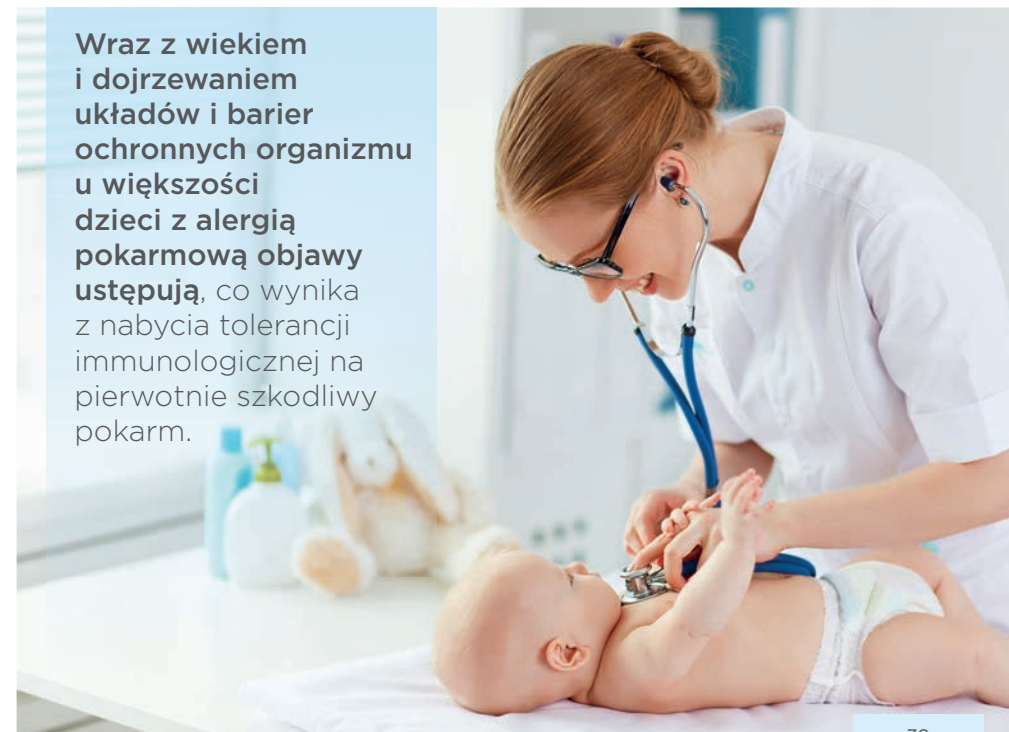
Kiedy **matka nie może karmić piersią**, lekarz zaleca stosowanie preparatu mlekozastępczego. Produktem pierwszego wyboru są hydrolizaty białek mleka krowiego znacznego stopnia. W przypadku ciężkich postaci klinicznych alergii na białka mleka krowiego lekarz może zaordynować stosowanie preparatów aminokwasowych.

**WARTO PAMIĘTAĆ, że nie każda niepożądana reakcja pokarmowa u niemowlęcia oznacza alergię. Objawy, które pojawiają się u dziecka, zawsze należy konsultować z lekarzem.**

**Alergia na białka mleka krowiego i nietolerancja laktozy to dwa różne schorzenia**, choć ze względu na podobieństwo objawów klinicznych z przewodu pokarmowego zdarza się, że **są ze sobą mylone**. Postępowanie w alergii pokarmowej przebiegającej bez nietolerancji laktozy nie wymaga jej całkowitej eliminacji. Współwystępowanie alergii na białka mleka krowiego i nietolerancji laktozy jest możliwe, jednak aktualnie jest to rzadkie.

Warto pamiętać, że dojrzewanie narządów i układów będących miejscem reakcji alergicznej sprzyja wyrastaniu z alergii pokarmowej u większości chorych.

**Wraz z wiekiem i dojrzewaniem układów i barier ochronnych organizmu u większości dzieci z alergią pokarmową objawy ustępują**, co wynika z nabycia tolerancji immunologicznej na pierwotnie szkodliwy pokarm.





# SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWŁĄT

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

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

\* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

# KALENDARZ ROZWOJU DZIECKA W WIEKU 1-3 LATA



**12** miesięcy  
wiek dziecka

**15** miesięcy  
wiek dziecka

**18** miesięcy  
wiek dziecka



**24** miesiące  
wiek dziecka

**30** miesięcy  
wiek dziecka



**36** miesięcy  
wiek dziecka



**MOWA**

coraz lepiej rozumie się z bliskimi

Jeśli nie karmisz piersią czas, by przejść na **Bebilon 3**

poznaje słowo „nie” i zaczyna sprawdzać, na co może sobie pozwolić

codziennie powiększa zasób słów  
zaczyna komunikować potrzeby fizjologiczne

pyta o wiele rzeczy i intensywnie poszerza swoje słownictwo

czas, by przejść na **Bebilon 4**

zna około 300 słów, buduje pełne zdania, większość jego wypowiedzi jest zrozumiała dla dorosłych

zna ponad 900 słów, potrafi budować logiczne zdania

czas, by przejść na **Bebilon 5**



**EMOCJE**

łączy już konkretne imiona z osobami

w tym okresie mama jest dla dziecka całym światem

powoli określa swoje preferencje, jeśli chodzi o ulubione ubrania czy posiłki

koncentruje się na dłuższej opowieści czy czytanej na głos bajce

domaga się samodzielności – wszystko chce spróbować zrobić samo

wie, jak okazywać podstawowe emocje  
coraz chętniej poznaje nowe osoby



**RUCH**

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

chętnie szpera po schowkach i szufladach, wkłada i wyjmuje rozmaite rzeczy

choć umie już chodzić, wciąż może woleć raczkowanie, dzięki któremu przemieszcza się szybciej

rozpiera je energia, którą można wykorzystać na placu zabaw

angażuje się w domowe obowiązki, dzięki którym zdobywa nowe umiejętności

jest bardzo sprawne ruchowo, umie już stać na jednej nóżce, umyć rączki czy rzucić piłkę do przodu



**ZABAWA**

zaczyna samodzielnie bawić się zabawkami

przeżywa fascynację kredkami i rysowaniem

rozdziela części ciała i potrafi wskazać je na obrazku

jest małym artystą – chętnie maluje, rysuje, gniecie i lepi

naśladuje dorosłych, bawi się w przedrzeźnianie

chętnie uczestniczy w różnego rodzaju zabawach

# KALENDARZ SZCZEPIEŃ

SZCZEPIENIA	24h*	2 miesiące	3 miesiące	4 miesiące	5 miesiące	6 miesiące	7 miesiące	13-15 miesiące	16-18 miesiące	6 lat	12-13 lat	14 lat	19 lat**
Gruźlica	BCG												
Wirusowe zapalenie wątroby typu B	HBV	HBV					HBV						
Rotawirusy		RV											
Błonica, tężec, krztusiec		DTP	DTP		DTP				IPV	DTaP		Tdap	Td
Poliomyelitis			IPV		IPV				IPV	IPV			
Hib		Hib	Hib		Hib				Hib				
Pneumokoki		PCV		PCV				PCV					
Odra, świnka, różyczka								MMR		MMR			
Grypa							IIV (po ukończeniu 6. m.ż.) lub LAIV (po ukończeniu 24. m.ż. do ukończenia 18 lat)						
Meningokoki		MenB i MenACWY lub MenC											
Ludzki wirus brodawczaka												HPV	
Ospa wietrzna										VZV			
Wirusowe zapalenie wątroby typu A										HAV			
Kleszczowe zapalenie mózgu										KZM			

## SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE

## SZCZEPIENIA ZALECANE

Skróty w tabeli oznaczają odpowiednio szczepienia przeciwko: BCG – szczepionka przeciw gruźlicy, HBV (Hepatitis B Vaccine) – szczepionka przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, DTP – szczepionka przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, całokomórkowa, RV – szczepionka przeciw rotawirusom, DTaP – szczepionka przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, bezkomórkowa, Tdap – szczepionka przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, bezkomórkowa z obniżoną zawartością antygenów błonicy i krztuśca, IPV (Inactivated Polio Vaccine) – szczepionka przeciw poliomyelitis, zabita, Hib – szczepionka

przeciw Haemophilus influenzae typu b, MMR – szczepionka przeciw odrze, śwince i różyczce, PCV – skoniugowana szczepionka przeciw pneumokokom, IIV (inactivated influenza Vaccine) – szczepionka przeciw grypie (inaktywowana), LAIV (Live Attenuated Influenza Vaccine) – szczepionka przeciw grypie (żywa, donosowa), MenB – szczepionka przeciw meningokokom grupy B, MenACWY – szczepionka przeciw meningokokom grupy A, C, W, Y lub C, HPV – szczepionka przeciw ludzkiemu wirusowi brodawczaka, VZV – szczepionka przeciw ospie wietrznej, HAV (Hepatitis A Vaccine) – szczepionka przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, KZM – szczepionka przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu.

\* Szczepienie powinno być przeprowadzone przed wypisaniem dziecka z oddziału noworodkowego. \*\* Td obowiązkowe lub Tdap zalecane. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego z 28 października 2021 r. w sprawie Programu Szczepień Ochronnych na rok 2022 (Dz.U. M.Ż. 2021 Poz. 85). Karmienie piersią wraz z urozmaiconą dietą jest rekomendowanym sposobem żywienia małych dzieci.



## 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!



Zadzwoń do nas: **801 16 5555**   
od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-17.00,  
opłata zgodna z cennikiem operatora

Napisz do nas na **Messengerze**   
od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-17.00

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

**SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ** – pediatrą, gastroenterologiem,  
alergologiem lub farmaceutą

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym 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.