

PORADNIK DLA RODZICÓW



JAK WSPIERAĆ ODPORNOSĆ I ROZWÓJ DZIECKA JUŻ DZIŚ

Praktyczne porady i narzędzia

DRODZY RODZICE,

Przed Wami miesiące wypełnione radością i oczekiwaniem. Wkrótce powitacie na świecie wyjątkową osobę – Wasze dziecko.

Już dziś możecie wspólnie zadbać o jego przyszłość! Macie teraz realny wpływ na to, w jaki sposób Wasze dziecko będzie się rozwijać i radzić sobie z wyzwaniami otaczającego świata.

Droga Mamo, dbając o siebie w czasie ciąży i odżywiając się prawidłowo, pomagasz Twojemu dziecku budować odporność na całe życie.

Drogi Tato, aby aktywnie wspierać Mamę, dowiedz się jak najwięcej o rozwoju i żywieniu dziecka. Możesz zacząć od naszego poradnika!

Zapraszamy Was oboje do lektury.

Spis treści

1000 pierwszych dni życia.....	02
Rozwój dziecka w czasie ciąży.....	03
Rozwój dziecka w 1. roku życia.....	04
Odporność.....	05
Rozwój mózgu.....	13
Rozwój wzroku.....	17
Dieta przyszłej mamy.....	21
Przygotowanie do porodu.....	25
Karmienie piersią.....	28
Dieta mamy karmiącej piersią.....	41
Alergia.....	44
Kolka.....	45
Ulewanie.....	47
Zaparcie.....	49
Mleko modyfikowane.....	51
Mamy pytają.....	53
Przydatne narzędzia: schemat rozwoju dziecka, schemat żywienia niemowląt.....	57

1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



1000 pierwszych dni życia Twojego dziecka, już od poczęcia, ma fundamentalne 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 i układ pokarmowy, programuje się metabolizm, kształtuje wzrok i intensywnie rozwija się mózg.**

W tym wyjątkowym czasie decyzje Rodziców, dotyczące m.in. żywienia, mają największy wpływ na stan zdrowia i odporność dziecka w późniejszych latach, a nawet w dorosłym życiu. **To niepowtarzalna szansa, by zadbać o przyszłość dziecka już dziś.**



Badania naukowe wskazują, że większy wpływ na przyszłe zdrowie dziecka niż czynniki genetyczne mają czynniki środowiskowe, takie jak:



Stan zdrowia i poziom stresu obojga rodziców



Styl życia, w tym aktywność fizyczna



Prawidłowo zbilansowana dieta przyszłej, a potem karmiącej mamy

**POCZĄTEK
CIAŻY
ROZPOCZYNA
OKRES 1000
PIERWSZYCH DNI
ŻYCIA DZIECKA**

ROZWÓJ DZIECKA W CZASIE CIĄŻY

**Sprawdź, co dzieje się z Twoim maluszkiem
w kolejnych miesiącach ciąży.**



1. MIESIĄC

Komórki intensywnie dzielą się na warstwy, z których wykształcać się będą różne organy ciała.

2. MIESIĄC

Zamyka się cewa układu nerwowego, rozpoczyna rozwój mózgu i kręgosłupa, zaczyna bić serce.

3. MIESIĄC

Dziecko zaczyna się poruszać, słyszeć dźwięki z otoczenia i reagować na światło.

4. MIESIĄC

Dziecko ma brwi, rzęsy i własne linie papilarne. Potrafi otwierać i zamykać usta.

5. MIESIĄC

Dziecko zaczyna zasypiać i budzić się o stałych porach. Jego ruchy są doskonale wyczuwalne.

6. MIESIĄC

Pojawiają się odruchy ssania i chwytania. Dziecko może wyczuwać smaki.

7. MIESIĄC

Maluch reaguje na dźwięki w otoczeniu. Umie otwierać oczy i mrugać. Powoli zaczyna obracać się główką do dołu.

8. MIESIĄC

Dziecko widzi, czuje smaki, słyszy Twoje tętno i dźwięki z zewnątrz. Jego oczy stają się niebieskie.

9. MIESIĄC

Od 38. tygodnia ciąży dziecko jest „gotowe” do przyjścia na świat!

ROZWÓJ DZIECKA W 1. ROKU ŻYCIA

**Od przyścia na świat do pierwszych urodzin
Twoje dziecko rozwija się bardzo intensywnie.**

1. rok życia dziecka to okres nieustannego rozwoju

Przez pierwsze 12 miesięcy życia w organizmie dziecka zachodzą **intensywne i szybkie zmiany, które obejmują rozwój fizyczny, psychiczny i umysłowy**. Mimo tego, że w początkowym okresie niemowlę przesypia większość dnia, już po upływie kilku miesięcy zaczyna niezwykle interesować się światem i otaczającą go rzeczywistością – porusza się i chce jak najwięcej poznawać. W ciągu 1. roku życia maluch wypowiada pierwsze sylaby, a następnie słowa, samodzielnie siada, raczkuje, stawia pierwsze kroki. Pojawiają się pierwsze ząbki, rozpoczyna się także rozszerzanie diety dziecka o pokarmy inne niż mleko mamy. Maluch zaczyna rozpoznawać osoby z najbliższego otoczenia i reaguje na swoje imię.

Siatki centylowe

W tym czasie **dochodzi do szybkiego zwiększenia rozmiarów i masy ciała oraz obwodu głowy**. Takiemu stałemu wzrastaniu towarzyszy wysokie zapotrzebowanie energetyczne. Jego pokrycie jest warunkiem koniecznym do prawidłowego rozwoju dziecka, co dodatkowo pozwala uniknąć objawów towarzyszących niedoborom składników pokarmowych.

Dla potrzeb oceny rozwoju ogólnego oraz fizycznego dziecka często wykorzystuje się takie parametry jak zmiany masy i długości ciała.

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



Sposób żywienia od wczesnych chwil życia ma wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości.

Mleko matki to doskonała kompozycja. Dzięki swojej kompleksowości wspiera prawidłowy wzrost i rozwój dziecka.

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).

A photograph of a baby being held by a woman. The baby is wearing a white onesie with blue stars and is looking up. The woman is wearing a white top. A blue text box is overlaid on the right side of the image.

**OK. 70-80%
KOMÓREK
ODPORNOŚCIOWYCH
ZNAJDUJE SIĘ
W UKŁADZIE
POKARMOWYM.**

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.

Rozwój układu odpornościowego



1 ROK



2 LATA



3 LATA

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.:

ŻELAZO

KWASY
OMEGA 3

wit. D

CYNK

wit. C

wit. A

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

DLACZEGO ODPORNOŚĆ JEST TAKA WAŻNA?

Gdy dziecko przychodzi na świat, z przyjaznego i sterylnego środowiska trafia prosto do świata pełnego wyzwań, z którymi musi się zmierzyć już od pierwszych sekund życia.

W okresie ciąży jego naturalną ochronę stanowią m.in. łożysko, płyn owodniowy oraz przeciwciała otrzymywane od mamy (będą one chronić niemowlę przez pierwszych 12 tygodni życia, po czym zaczną stopniowo zanikać).

Po narodzinach już od pierwszych chwil organizm dziecka styka się z wszechobecnymi bakteriami, wirusami, pasożytami i mnóstwem innych patogenów. Aby jak najszybciej uodpornić się na ich szkodliwe działanie, musi intensywnie rozwijać i doskonalić mechanizmy odpornościowe.

Silny układ odpornościowy to podstawa, by Twoje dziecko mogło prawidłowo się rozwijać i odpowiedzieć na wyzwania otaczającego świata. Z odporności, którą pomagasz mu budować dziś, będzie czerpać korzyści przez całe życie.



bakterie



wirusy



grzyby



pasożyty



substancje
obce



alergeny



**UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY
DZIECKA STAJE
SIĘ SILNIEJSZY
Z KAŻDYM NOWYM
DOŚWIADCZENIEM!**



**DROGA MAMO,
PRZYGOTUJ SIĘ
DO KARMIEŃIA
PIERSIĄ, BY MÓC
WSPIERAĆ
ODPORNOŚĆ DZIECKA
PO NARODZINACH.**

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ ODPORNOŚCI DZIECKA W CZASIE CIĄŻY?

Kształtowanie się układu odpornościowego zaczyna się na długo przed przyjściem dziecka na świat.

Już w okresie życia płodowego **organizm dziecka otrzymuje od mamy cenne przeciwciała, które przenikają do jego krwi przez łożysko**. Zaczyna wytwarzać także własne przeciwciała oraz komórki odpornościowe, niezbędne do obrony podczas pierwszego kontaktu z patogenami.

Aby **aktywnie wspierać rozwój układu odpornościowego** dziecka już podczas ciąży, przyszła mama powinna myśleć o... sobie. Warto **unikać stresu** i zadbać o **dobre samopoczucie**, ponieważ ma to dobroczynny wpływ na rozwój dziecka. Pomocą na pewno będzie **wsparcie taty** w codziennych obowiązkach i przygotowaniach do narodzin.

Istotna jest także **wartościowa i zbilansowana dieta mamy**, bogata w składniki ważne dla układu odpornościowego:

- **Witamina A:** pełni istotną funkcję w dojrzewaniu i różnicowaniu komórek układu odpornościowego, tj. limfocytów, monocytów i neutrofilii.
- **Witamina C:** stymuluje limfocyty, naturalne komórki obronne NK*, chroni organizm przed wolnymi rodnikami, bierze udział w ograniczeniu zasięgu procesów zapalnych.
- **Witamina D:** bierze udział w produkcji i aktywności naturalnych komórek obronnych NK oraz powstawaniu makrofagów – komórek układu odpornościowego, które wchłaniają i trawią patogeny (czynniki wywołujące chorobę). Utrudnia powstawanie stanów zapalnych.
- **Żelazo:** bierze udział w utrzymywaniu odporności humoralnej (polegającej na uwalnianiu przeciwciał) i komórkowej (produkującej obronne toksyny).



* Komórki obronne NK (z ang. Natural Killers) – grupa limfocytów, które mają zdolność do niszczenia komórek uznanych przez organizm za wrogie.

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ ODPORNOCI DZIECKA PO NARODZINACH?

Sposób żywienia dziecka jest kluczowy dla rozwoju odporności, ale Rodzice mogą zrobić dużo więcej!

Układ odpornościowy Waszego dziecka wymaga ciągłego „treningu”. Każdego dnia macie okazję, by zapewnić mu okazję do nauki:

- Chodźcie z dzieckiem na **spacery, niezależnie od pogody**. Jeśli mieszkacie w okolicy zagrożonej smogiem, przed wyjściem sprawdźcie, czy jego poziom nie jest zbyt wysoki.
- Unikajcie przegrzewania dziecka oraz pomieszczeń, w których przebywa. **Ubierajcie malucha adekwatnie do temperatury otoczenia**.
- Dbajcie o **aktywność fizyczną**! Uczcie dziecko pływania – to wspaniałe ćwiczenie i trening dla odporności.
- Zapewnijcie dziecku **swobodę w odkrywaniu świata**, bo każde doświadczenie uczy je pokonywać przeszkody i czyni silniejszym.

Pamiętajcie również, by **przestrzegać zalecanych terminów szczepień**.



O tym, **jak tworzy się odporność dziecka** i w jaki sposób możecie ją wspierać, przeczytacie **w sekcji Zdrowie dziecka na www.BebiProgram.pl**





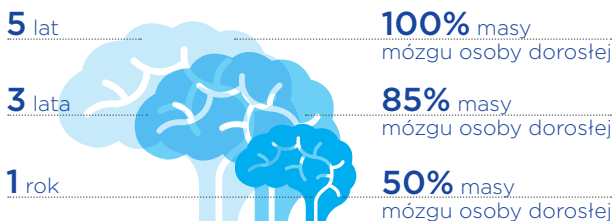
**KAŻDE
DOŚWIADCZENIE
STYMULUJE ROZWÓJ
ODPORNOŚCI
DZIECKA, BUDUJĄC JEJ
PODSTAWY, Z KTÓRYCH
TWOJE DZIECKO
BĘDZIE KORZYSTAĆ
W PRZYSZŁOŚCI!**



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.:

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

ROZWÓJ MÓZGU W ŻYCIU PŁODOWYM

Układ nerwowy – którego „centralą” jest mózg – rozwija się już od momentu poczęcia.

W okresie ciąży rozwój mózgu dziecka przebiega **niezwykle intensywnie**. Na początku kształtują się funkcje odpowiedzialne za podstawowe procesy życiowe, na końcu rejonu odpowiadające za złożone aktywności (np. mowę).

- **1. TYDZIEŃ**
1 komórka
- **6.-7. TYDZIEŃ**
wykształcają się półkule mózgowe
- **10. TYDZIEŃ**
mózg jest już złożonym narządem i rozwija się w bardzo szybkim tempie
- **12. TYDZIEŃ**
mózg składa się już ze wzgórza, mózdzku i dwóch półkul, kora mózgu jest gładka i nieodróżnicowana, wewnątrz mózgu przebiega proces neurogenezy – wykształcania się połączeń nerwowych
- **20. TYDZIEŃ**
w mózgu powstają komórki nerwowe, dzięki którym dziecko wkrótce będzie mogło rozpoznawać smak, zapach, dźwięk, światło oraz dotyk
- **MIĘDZY 21. A 24. TYGODNIEM**
rozwija się zmysł dotyku i dziecko zaczyna odbierać bodźce (np. ból)
- **MIĘDZY 24. A 28. TYGODNIEM**
dziecko nabywa umiejętność zaciskania dłoni, dzięki czemu urodzi się z odruchem chwytania, rozwija się także odruch ssania
- **DO 30. TYGODNIA**
wszystkie zmysły (wzrok, słuch, węch, smak i dotyk) już funkcjonują
- **8. MIESIĄC**
w związku z bardzo szybkim wzrostem mózgu dwukrotnie zwiększa się wielkość główki dziecka
- **NARODZINY**
powstało 100 miliardów komórek nerwowych (neuronów)

Po narodzinach będzie następował dalszy, **intensywny rozwój strukturalny i funkcjonalny mózgu**.

WSPARCIE ROZWOJU MÓZGU DZIECKA W CZASIE CIĄŻY

Droga Mamo, zadbaj o urozmaiconą i prawidłowo zbilansowaną dietę.

Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym o suplementacji niektórych składników, które wspierają rozwój Twojego dziecka.

W czasie ciąży prawidłowy rozwój układu nerwowego, w tym mózgu dziecka, zależy m.in. od składników odżywczych, takich jak:

- **kwas foliowy**, którego niedobór w okresie poprzedzającym ciążę i w pierwszych jej tygodniach sprzyja powstawaniu wrodzonych wad układu nerwowego płodu,
- **jod**, który bierze udział w produkcji hormonów tarczycy, mających ogromny wpływ na prawidłowy rozwój układu nerwowego i funkcjonowanie mózgu,
- **kwasy tłuszczowe Omega 3**, zwłaszcza kwas DHA, który niezbędny jest do budowy synaps, błon i neuroprzekazników w mózgu. Ponadto korzystnie wpływa na rozwój siatkówki oka dziecka, a także na prawidłowy przebieg ciąży.

Dodatkowo, jeśli lekarz nie stwierdzi przeciwwskazań do aktywności fizycznej, **wykonuj regularne ćwiczenia**, które przygotują Cię do porodu, a także pomogą się zrelaksować i wyciszyć, co ma korzystny wpływ na rozwój dziecka, w tym jego układu nerwowego.



Zapisz się do Szkoły Rodzenia **BebiProgram.pl** i skorzystaj ze specjalnych zestawów ćwiczeń, opracowanych przez cenioną **trenerkę personalną, Kasię Witek**. Możesz je wykonywać samodzielnie w domu.

Ciąża to wyjątkowy czas dla Ciebie, dlatego **zadbaj przede wszystkim o Twoje dobre samopoczucie**. Kiedy możesz, odpoczywaj. Staraj się zrelaksować i myśleć pozytywnie! Najważniejsza jesteś Ty i rozwój Twojego dziecka.

Dziecko wyczuwa Twoje emocje, słyszy i rozróżnia Twój głos, jego brzmienie i ton. Z czasem zaczyna reagować na bodźce dźwiękowe. **„Mówienie do brzuszka” dostarcza pozytywnych sygnałów** i korzystnie stymuluje rozwój „supernarządu”, jakim jest mózg Twojego dziecka.

WSPARCIE ROZWOJU MÓZGU DZIECKA PO NARODZINACH

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 dźwięk. Nowe bodźce zwiększają aktywność mózgu.

Poznanie świata wszystkimi zmysłami

Pozwalaj maluszkowi próbować, dotykać, smakować.



ROZWÓJ WZROKU W CIĄŻY I PO NARODZINACH

Wzrok noworodka może być nawet 30 razy mniej ostry niż dorosłego człowieka.

W okresie ciąży zmysł wzroku dziecka jest bardzo słabo rozwinięty i reaguje jedynie na wyraźne zmiany natężenia światła. Dlatego po narodzinach **rozwój zmysłu wzroku następuje stopniowo**. Chroni to dziecko przed nadmiarem bodźców i pomaga w harmonijnym odkrywaniu świata.



Kolor niebieski – taką barwę będą miały oczy Twojego dziecka po narodzinach, niezależnie od koloru oczu rodziców. Kolor oczu zapisany w genach zaczyna ustalać się **około 6. miesiąca życia** niemowlęcia.

OK. 19 DNI OD POCZĘCIA

pojawiają się załączki oczu

7. TYDZIEŃ

po bokach głowy widoczne są dwie czarne plamki, które w przyszłości staną się oczami

12. TYDZIEŃ

zaczynają rosnąć i sklejać się powieki

16. TYDZIEŃ

dziecko otwiera oczy i zaczyna reagować na wyraźne bodźce, np. ostre światło

PO NARODZINACH

dziecko widzi niewyraźnie, a jego widzenie jest dwuwymiarowe

2-3-DNIOWY NOWORODEK

najostrzej widzi z odległości ok. 30 cm

NIEMOWLĘ OK. 1. MIESIĄCA

przez krótką chwilę potrafi skupić wzrok na przedmiocie

OK. 2. MIESIĄCA

widzi tylko wyraziste barwy (zieleń, czerwień, czerń), lepiej postrzega rzeczy dookoła niż na wprost siebie

OK. 3. MIESIĄCA

zaczyna widzieć swoje rączki

OK. 4. MIESIĄCA

zaczyna nabywać zdolność obuocznego widzenia, odpowiedzialnego za postrzeganie głębi i widzenie w trzech wymiarach

OK. 6. MIESIĄCA

rozpoznaje więcej barw, postrzega kształty i śledzi ruch

OK. 1. ROKU

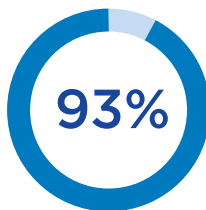
wzrok dziecka rozróżnia już niemal pełną paletę barw, rozpoznaje przedmioty oraz dostrzega szczegóły



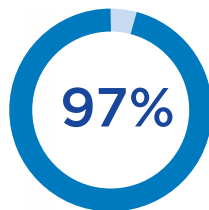
ROZWÓJ WZROKU DZIECKA W CIĄŻY

Kwas DHA jest głównym budulcem centralnego układu nerwowego dziecka oraz siatkówki oka.

Ze wszystkich kwasów tłuszczowych Omega 3 **kwas DHA** stanowi około:



kwasów tłuszczowych
w **mózgu**



kwasów tłuszczowych
w **siatkówce oka**

Przyszłym mamom zalecana jest **dieta bogata w produkty będące źródłem kwasów z grupy Omega 3**, w tym kwasu DHA, a także suplementacja tego składnika. Przyjmowanie odpowiedniej ilości **kwasu DHA** ma szczególne znaczenie zwłaszcza w trakcie ciąży, a następnie podczas laktacji.

Polskie Towarzystwo Gastroenterologiczne rekomenduje suplementację kwasu DHA już od początku ciąży, kiedy intensywnie rozwija się ośrodkowy układ nerwowy płodu. Suplementację DHA skonsultuj z lekarzem prowadzącym ciążę.

500 mg
DHA
dziennie

Kobiety w ciąży powinny, w przypadku niskiego spożycia ryb i innych źródeł DHA, przyjmować 500 mg DHA dziennie już od pierwszego miesiąca ciąży.

ROZWÓJ WZROKU DZIECKA PO NARODZINACH

Dla rozwoju wzroku dziecka istotna jest obecność w jego diecie niezbędnych kwasów tłuszczowych z grupy Omega 3.

- **Kwas alfa-linolenowy (ALA)** korzystnie wpływa na **rozwój ośrodkowego układu nerwowego**. W płacie potylicznym znajduje się ośrodek odpowiadający za zmysł wzroku.
- **Kwas dokozaheksaenowy (DHA)** ma korzystny wpływ na **rozwój ostrości widzenia**.

Karmienie piersią wspiera rozwój wzroku dziecka. Mleko mamy, wśród wielu innych cennych składników, zawiera kwas DHA. Jego ilość zależy jednak od ilości DHA w diecie mamy karmiącej.

Zadbaj, by także w Twojej diecie regularnie pojawiały się posiłki będące jego źródłem i porozmawiaj z lekarzem o dalszej suplementacji tego składnika.

Po narodzinach dziecko najlepiej widzi obrazy z odległości około 20-30 cm, jednak są one niewyraźne i rozmyte. To dlatego podczas karmienia **noworodek wpatruje się tak intensywnie w twarz mamy**.

W 1. roku życia zachodzą największe postępy w rozwoju wzroku. Pełną ostrość i trójwymiarowość widzenia, porównywalną do widzenia człowieka dorosłego, dziecko uzyskuje dopiero w wieku **około 2 lat**.

Wspieraj rozwój wzroku dziecka!

Wykorzystaj do tego karty kontrastowe do rozwoju wzroku, które możesz kupić lub wykonać samodzielnie. Wiele ciekawych ćwiczeń i pomysłów na zabawki do wykonania w domu znajdziesz w sekcji **Rozwój wzroku dziecka na BebiProgram.pl**.



WAŻNE SKŁADNIKI W DIECIE PRZYSZŁEJ MAMY

**Podczas ciąży Twoja masa ciała rośnie
- to naturalne.**

Według lekarzy **optimalny przyrost masy ciała** (dla kobiet z prawidłowym współczynnikiem BMI przed ciążą) to **od 11,5 do 16 kg**. Zbyt duży przyrost masy ciała w ciąży zwiększa ryzyko cukrzycy lub podwyższonego ciśnienia krwi u mamy, a u dziecka może skutkować skłonnościami do otyłości i cukrzycy typu 2 w dorosłym życiu.



Jedz dziennie
4-5 posiłków,
które dostarczą Ci
więcej energii:

ok.
+285 kcal

w II trymestrze

ok.
+475 kcal

w III trymestrze

- Tak jak robiłaś to przed zejściem w ciążę, kontynuuj przyjmowanie **KWASU FOLIOWEGO** **przynajmniej do końca drugiego trymestru ciąży**. Instytut Matki i Dziecka w ramach programu Profilaktyki Wad Cewy Nerwowej zaleca, by już w momencie planowania ciąży przyjmować 0,4 mg kwasu foliowego dziennie. Kwas foliowy **jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju** i profilaktyki wad układu nerwowego.
- **KWASY TŁUSZCZOWE** z rodziny Omega 3, a **zwłaszcza kwas dokozaheksaenowy (DHA)**, są **niezwykle istotne dla rozwoju mózgu, wzroku i całego systemu nerwowego** dziecka. Wprowadź do swojej diety produkty bogate w te kwasy, a także porozmawiaj z lekarzem prowadzącym o odpowiedniej suplementacji.
- **ŻELAZO** to składnik **ważny dla rozwoju mózgu** Twojego dziecka, a także prawidłowego **rozwoju układu odpornościowego**. Ponieważ dziecko czerpie żelazo z Twojego organizmu, zapewnienie w diecie odpowiedniej ilości tego pierwiastka pomoże Ci **zapobiegać anemii**. Kawa i herbata zawierają taniny, które ograniczają wchłanianie żelaza. Nie łącz zatem posiłków bogatych w żelazo z pićm tych napojów.
- **WITAMINA B6** odpowiada za prawidłowy **rozwój mózgu i układu nerwowego** dziecka. Instytut Żywności i Żywienia zaleca kobietom w ciąży spożywanie **1,9 mg tej witaminy dziennie**.
- **WAPŃ** wspiera **rozwój układu kostnego** Twojego dziecka, **sprzyja także wzmocnieniu Twoich kości**.
- **WITAMINA D**, zwana „słoneczną witaminą”, **pomaga w przyswajaniu wapnia**, jest również **niezbędna dla wielu kluczowych procesów** zachodzących w organizmie. Twoje dziecko magazynuje zapasy witaminy D, którą po narodzinach – ze względu na niską zawartość w pokarmach i ograniczoną ilość słonecznych dni w roku – poleca się **suplementować zgodnie z zaleceniami lekarza**.



Pij wodę na zdrowie! W czasie ciąży odpowiednie nawodnienie organizmu jest szczególnie ważne. Mobilizuje do pracy nerki, wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn, ułatwia przemianę materii. W czasie ciąży powinnaś wypijać **ok. 2 litrów płynów dziennie**.

MENU DLA PRZYSZŁEJ MAMY

Ciąża to moment, w którym zaczyna się 1000 pierwszych dni życia Twojego Maluszka.

To czas, który jest **fundamentalny dla jego zdrowia teraz i w dorosłym życiu**. W ciąży i długo po narodzinach rozwija się mózg i układ nerwowy oraz kształtuje się odporność dziecka. **Odżywiając się odpowiednio w czasie ciąży, dostarczasz dziecku składników niezbędnych dla wsparcia wzrostu i rozwoju.**

Oto najważniejsze składniki oraz produkty, które są ich źródłem:

Produkty bogate w DHA:

makrela królewska, tuńczyk biały, łosoś atlantycki, sardynki, żółtko jaja, a także: duże krewetki, okoń morski, dorsz atlantycki. W czasie ciąży zaleca się spożywanie ryb morskich 1-2 razy w tygodniu (po około 100 g) oraz suplementację kwasem DHA zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego.



Produkty bogate w KWAS FOLIOWY:

gotowana soczewica, szparagi, gotowany szpinak, gotowana czerwona fasola, a także: awokado, świeży sok pomarańczowy, nasiona słonecznika, fasola mung, sałata rzymska, ciecierzycza. Oprócz suplementacji kwasem foliowym przed ciążą i w ciąży dbaj również o wzbogacenie swojej diety w produkty żywnościowe zawierające foliany.



Produkty bogate w ŻELAZO:

wołowina, wieprzowina, kurczak, sardynki, szpinak, a także: tofu, migdały, rodzynki, brokuły, łosoś, pestki dyni, soczewica, chleb pełnoziarnisty, jaja, daktyle. Zalecane spożycie w czasie ciąży: 27 mg dziennie.



Produkty bogate w WAPŃ:

mleko i produkty mleczne, sardynki, szpinak, tofu, a także migdały. Zalecane spożycie w czasie ciąży: 1000-1300 mg dziennie.



Wyliminuj z jadłospisu produkty potencjalnie niebezpieczne dla Ciebie

i dziecka, takie jak: surowe jaja, surowe, niedogotowane i niedopieczone mięso, niepasteryzowane mleko i jego przetwory, owoce morza. Produkty te mogą zawierać bakterie lub pasożyty. Wyklucz z diety alkohol, którego nawet małe ilości przenikają przez łożysko do organizmu dziecka. Unikaj przetworzonej żywności i słodzonych napojów. Ogranicz kawę i herbatę, które zawierają teinę utrudniającą wchłanianie żelaza.

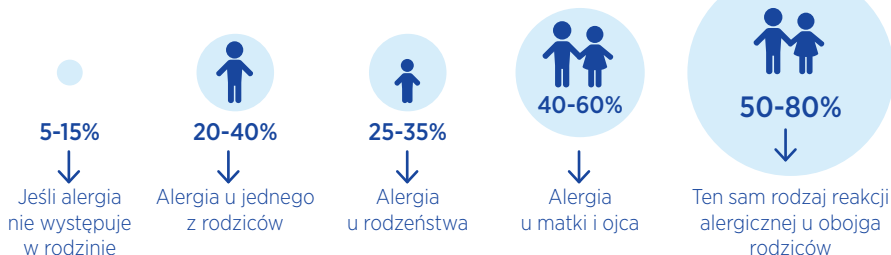
CZY MOJE DZIECKO MOŻE BYĆ ALERGIKIEM?

Alergia pokarmowa to niepożądana reakcja układu odpornościowego na białko.

Ryzyko wystąpienia alergii*:

Alergia **może mieć podłoże genetyczne** – jeśli pojawiła się u rodziców lub rodzeństwa, to jest wysoce prawdopodobne, że najmłodszy członek rodziny także będzie nią dotknięty. Należy o tym pamiętać i zacząć działać, zanim u dziecka pojawią się objawy alergii.

Prawdopodobieństwo występowania alergii u niemowlęcia*:



Jak zapobiegać wystąpieniu alergii?

Jeśli Twoje dziecko jest w grupie ryzyka wystąpienia alergii, należy skonsultować się z lekarzem, aby podjąć odpowiednie działania profilaktyczne. Ich istotnym elementem jest **właściwy sposób żywienia dziecka**. Najlepszym pokarmem dla dziecka z ryzykiem wystąpienia alergii pokarmowej jest **mleko matki**, które naturalnie **wzmacnia odporność** i **wspiera dojrzewanie układu pokarmowego dziecka**.

Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia to duża szansa na całkowite zwalczenie alergii. Zobacz kalkulator ryzyka (wystąpienia) alergii na www.BebiProgram.pl



* Januszewicz P, et al. Stosowanie hydrolizatów białkowych preparatów sojowych w leczeniu i zapobieganiu alergii pokarmowych, Standardy Medyczne/Pediatrica 2001, 3(1); 6-8.

PRZYGOTOWANIE DO PORODU

Sama chcesz decydować, w jakiej pozycji urodzisz swoje dziecko? Potrzebujesz obecności partnera?

Masz prawo stworzyć własny plan porodu. **Personel szpitala jest zobowiązany się do niego dostosować, a jeśli to niemożliwe, uprzedzić Cię o tym.**

Aktualnie obowiązujący standard opieki medycznej

- W czasie ciąży i porodu każda kobieta ma **prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej**.
- Szpital ma obowiązek przyjąć Cię do porodu **bez kolejki**.
- Personel powinien uszanować **Twój plan porodu** (masz zawsze prawo do wyrażania świadomej zgody lub odmowy na interwencje medyczne).
- Personel jest zobowiązany wspierać **poród naturalny** – zabiegi, takie jak przecięcie pęcherza płodowego, podanie oksytocyny, nacięcie krocza, golenie czy lewatywa nie powinny być wykonywane rutynowo!
- Masz prawo do **bezpłatnego porodu rodzinnego** – towarzyszyć Ci może nawet przyjaciółka czy mama.
- Personel ma obowiązek na bieżąco informować Cię o **stanie zdrowia Twojego i dziecka**.

O co możesz zapytać?

- Jak obserwować dziecko w czasie ciąży (jak i kiedy liczyć ruchy dziecka)?
- Jak przygotować **plan porodu**?
- Do czego **masz prawo** podczas porodu?
- Co zrobić, by ułatwić jego **przebieg**?
- Jakie są sposoby **łagodzenia bólu** podczas porodu?
- Co **zabrać ze sobą** do szpitala?
- Czy warto zapisać się do **szkoły rodzenia**?
- Jak dbać o siebie **w czasie porodu**?
- Jak **opiekować się** noworodkiem?
- Jak przygotować się do **karmienia**?

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, **skorzystaj z Kreatora Planu Porodu**, dostępnego w internetowej **Szkole Rodzenia BebiProgram.pl**



NIEZBĘDNE DOKUMENTY

Już w 8. miesiącu warto przygotować torbę do szpitala. Oto lista, która ułatwi Ci spakowanie się.

DOKUMENTY:

- ✓ Dowód osobisty
- ✓ Dowód ubezpieczenia
- ✓ Skierowanie do szpitala (jeśli zostało wydane)
- ✓ Karta przebiegu ciąży
- ✓ Plan porodu
- ✓ NIP pracodawcy lub Twój

WYNIKI BADAŃ:

- ✓ Grupa krwi i czynnik Rh
- ✓ W przypadku ujemnego Rh (Rh-), badanie na obecność przeciwciał anty-Rh

- ✓ Ostatnia morfologia i badanie moczu
- ✓ Wynik HBS (badanie na nosicielstwo antygenu wirusa żółtaczk zakaźnej lub zaświadczenie o szczepieniu WZW B)
- ✓ Wynik badania USG zrobionego po 36. tygodniu ciąży
- ✓ Wyniki na obecność HIV, HCV
- ✓ Posiew z pochwy w kierunku paciorkowca GBS (wykonane po 35. tygodniu ciąży)
- ✓ Badania cytologiczne
- ✓ Inne ważne wyniki badań lub/i konsultacji



WYPRAWKA DO SZPITALA

NA CZAS PORODU:

- ✔ Koszula porodowa lub dłuższy, luźny T-shirt
- ✔ Szlafrok
- ✔ Wygodne skarpetki, kapcie i klapki pod prysznic
- ✔ Pomadka do ust
- ✔ Olejek lub balsam do ciała
- ✔ Mgiełka do twarzy

PO PORODZIE:

- ✔ 3 krótkie koszule nocne rozpinane z przodu
- ✔ Przybory toaletowe
- ✔ Chusteczki higieniczne, ręcznik papierowy, papier toaletowy
- ✔ Akcesoria do włosów: gumka, spinki
- ✔ Ręczniki: kąpielowy i mały
- ✔ Bawełniany biustonosz do karmienia piersią oraz wkładki laktacyjne
- ✔ Bielizna poporodowa
- ✔ Podpaski poporodowe
- ✔ Podkłady poporodowe na łóżko
- ✔ Okulary lub szkła kontaktowe (jeśli je nosisz)
- ✔ Wygodne ubrania, także na wyjście ze szpitala

- ✔ Poduszka poporodowa, rogalek do karmienia
- ✔ Krem na podrażnione brodawki (dla mam karmiących piersią)
- ✔ Poradniki i przydatne materiały edukacyjne
- ✔ Przekąski i woda
- ✔ Sztućce i kubek

DLA NOWORODKA NA 3-DNIOWY POBYT W SZPITALU:

- ✔ 3 pary śpioszków z przednim zamknięciem
- ✔ 2 bawełniane, cienkie czapeczki
- ✔ 3 pary skarpetek
- ✔ 3x body
- ✔ 3x „pajacyki”
- ✔ 3x koszulki
- ✔ 1 paczka jednorazowych pieluszek (najmniejszy rozmiar) oraz 10 pieluszek tetrowych
- ✔ Nawilżane chusteczki
- ✔ Kocyk, rożek lub śpiworek
- ✔ Kosmetyki do pielęgnacji (krem do pielęgnacji pupy, oliwka)
- ✔ Szczotka do włosów
- ✔ Ręcznik kąpielowy z kapturem

Przy wyjściu ze szpitala pamiętaj o bezpiecznym foteliku samochodowym oraz ubrankach na powrót do domu. W cieplejszych miesiącach wystarczą czapeczka, śpioszek i skarpetki, ale w chłodniejszych porach roku przydadzą się kurtka lub kombinezon. Nie musisz brać tych rzeczy ze sobą do szpitala, przypomnij bliskim o tym, aby zadbał o nie odbierając Was ze szpitala.



PRZYGOTOWANIE DO KARMIENTA PIERSIĄ

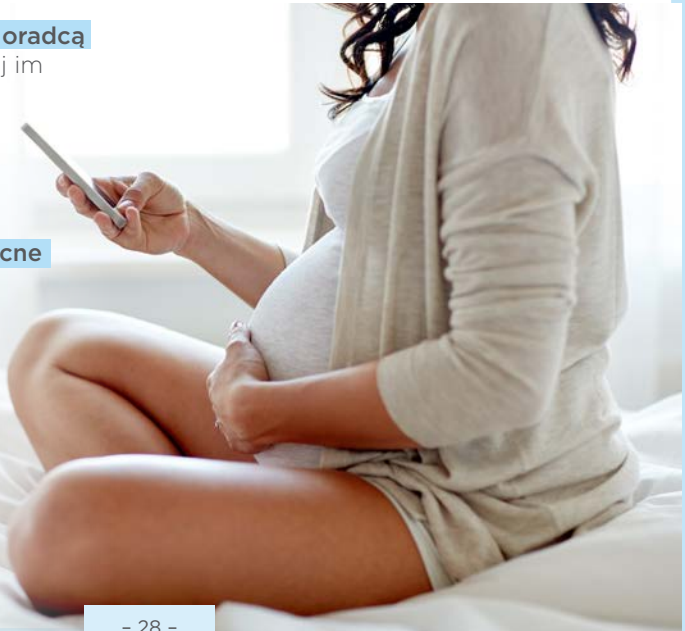
Twój organizm będzie gotowy do karmienia piersią, ale już dziś możesz jeszcze lepiej przygotować się na ten wielki moment.

Dowiedz się jak najwięcej o karmieniu piersią. Będziesz czuła się pewniej i łatwiej sobie poradzisz. Jeszcze przed narodzinami dziecka poznaj techniki karmienia, sposoby odciągania pokarmu, zasady diety karmiącej mamy. Korzystaj z materiałów edukacyjnych przygotowanych przez ekspertów specjalnie dla Ciebie.

Zadbaj o swoją wygodę w okresie karmienia. Już teraz wybierz odpowiedni biustonosz, który ułatwi Ci karmienie piersią. Przygotuj wygodną odzież (w tym rozpinane bluzki i koszule dla karmiących mam), kosmetyki do pielęgnacji piersi, wygodną poduszkę do karmienia.

Mleko mamy to najlepszy pokarm dla dziecka. Zawiera składniki, które razem tworzą wyjątkową kompozycję, zapewniającą maluszkowi prawidłowy rozwój. Choć Twój organizm będzie przygotowany do karmienia piersią, **wiele mam, zwłaszcza na początku, może doświadczać przejściowych problemów** związanych z karmieniem. Warto wówczas skorzystać ze sprawdzonych rozwiązań:

- **Porozmawiaj z położną i doradcą laktacyjnym.** Już dziś zadaj im pytania, które Cię nurtują. Pamiętaj, że podczas karmienia piersią będziesz mogła liczyć na ich pomoc i wsparcie.
- **Przygotuj akcesoria pomocne w karmieniu.** Zaopatrzyć się w laktator, który będzie przydatny zarówno do ściągania nadmiaru mleka, jak i pobudzania laktacji, a także w butelki, smoczki i pojemniki do przechowywania pokarmu.



MLEKO MATKI

Mleko mamy to idealna, kompleksowa kompozycja różnorodnych składników.

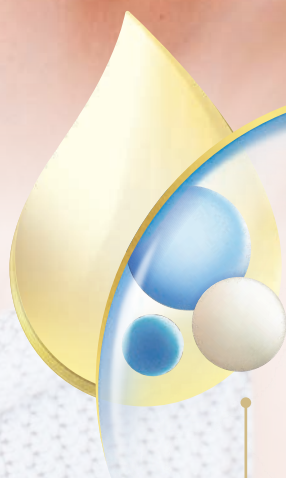
Zapewnia dziecku harmonijny rozwój i w naturalny sposób wspiera jego odporność.

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 (szczepy *Bifidobacterium* 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 „zaporę” 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.

- **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 kolka, wzdęcie, biegunka).
- **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
DZIECKA**



KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ

- **Wygoda** – pokarm jest gotowy o każdej porze, gdziekolwiek jesteś.
- **Lepszy nastrój** – podczas karmienia piersią wydzielą się 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.

KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA MAMY

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



PIERWSZE KARMIENTE

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 38 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 38.

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

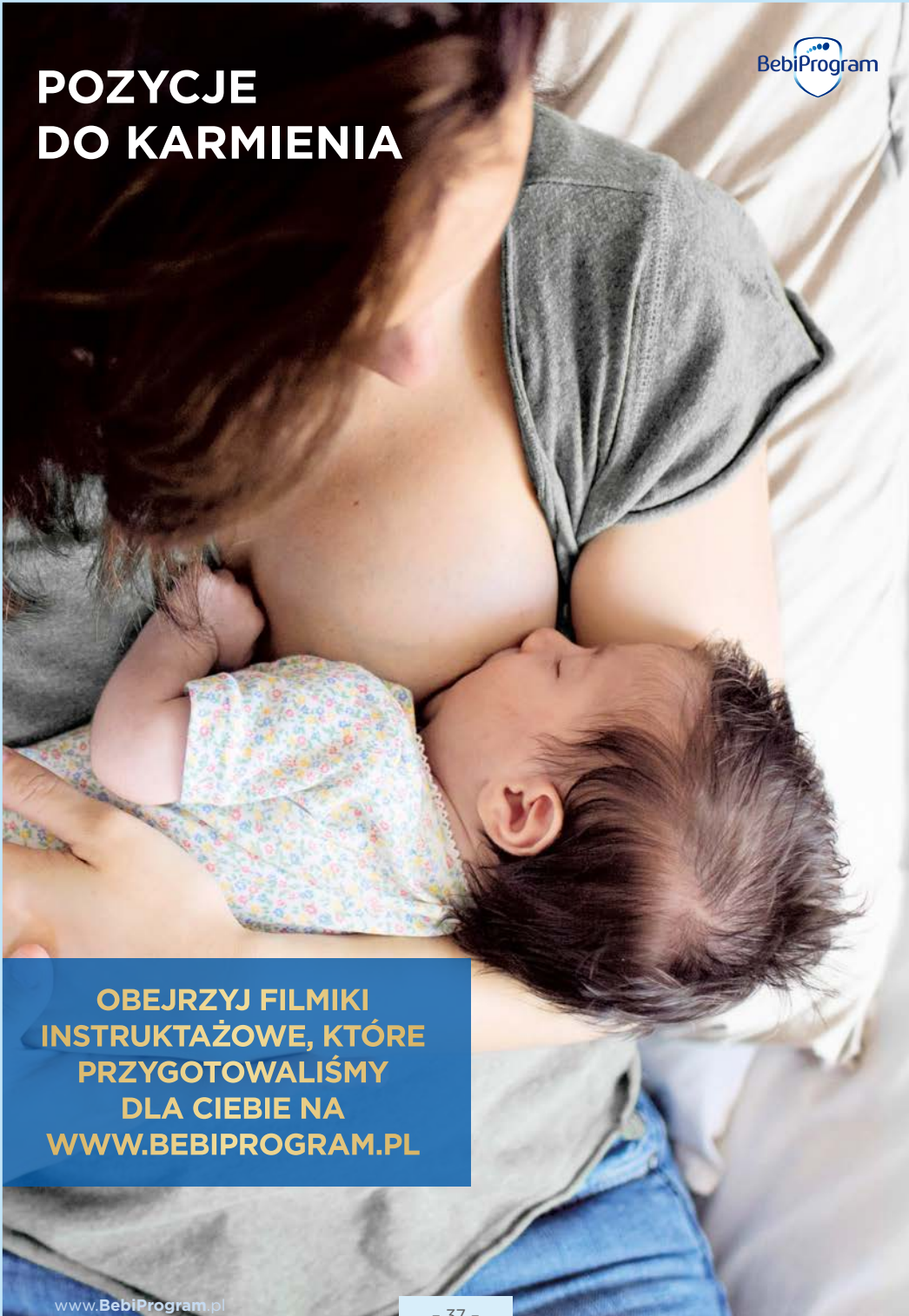
Kiedy karmisz piersią, Twój organizm potrzebuje więcej wody. Ważne jest także to, co jesz – o diecie karmiącej mamy piszemy na stronach 41-43.



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

A close-up photograph of a mother with dark hair breastfeeding her newborn baby. The mother is wearing a grey t-shirt and blue jeans. The baby is wearing a white onesie with a colorful floral pattern. The background is a light-colored, textured surface, possibly a bedsheet.

**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 połóż 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 piersi 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 kefir 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
- **Słodczy i słonych przekąsek** – są mało wartościowe, a wysokokaloryczne
- **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

Nadwrażliwość pokarmowa dotyczy ok. 0,5% niemowląt karmionych wyłącznie piersią. Występuje zdecydowanie rzadziej niż u niemowląt, które nie są karmione piersią, ale nadal występuje. Możliwe jest więc, że dzieci karmione wyłącznie piersią rozwijają alergię pokarmową. **Mechanizm występowania alergii wywoływanych przez białka pokarmowe spożywane przez mamę karmiącą u niemowląt karmionych wyłącznie piersią jest nadal słabo poznany.** Jeśli karmisz piersią i zauważysz u dziecka niepokojące objawy, skonsultuj się z lekarzem w celu dalszej diagnostyki.

Objawy alergii mogą dotyczyć **przewodu pokarmowego** (ulewanie, intensywna kolka, 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 (choć nie jest to regułą). Jedną z coraz częstszych dolegliwości w początkowym okresie życia dziecka jest obecnie alergia na białka mleka krowiego.

NAJCZĘŚCIEJ UCZULAJĄ:



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.

KOLKA

Z tą dolegliwością zмага 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 mikrobioty jelitowej

Czy wiesz, że...

Niedojrzałość przewodu pokarmowego może powodować kolkę, wzdęcie, ulewanie czy zaparcie – 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 brzusek, wzdęcia lub gazy • dziecko nie uspokoja 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 masie ciała.

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

KOLKA – JAK ZAPOBIEGAĆ?

Karm we właściwej pozycji

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

Masuj brzuszek

Masaż pobudza jelita, ułatwia wydalanie gazów, a kojący dotyk uspokaja dziecko. Masuj brzuszek 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 brzuszek

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 zginać jego nóżki w kierunku brzuszka.

KOLKA A KARMIE NIE PIERSIĄ

Powszechnie uważa się, że niektóre pokarmy spożywane przez karmiącą mamę mogą powodować kolkę 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 kolki i zaparcia.

Nie przerywaj karmienia piersią, jeśli dziecko ma kolkę.

ULEWANIE

Ulewanie 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 stróżką.
Dziecko jest **spokojne.**

WYMIOTY

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

* 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.

ULEWANIE – 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 utrzymywać 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 unieśmy wezgłowie łóżeczka, aby utrudnić cofanie się pokarmu. Uniesienie nie powinno przekraczać 5 cm.

ULEWANIE A KARMIEŃ 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 ulewania.

Nie przerywaj karmienia piersią, jeśli dziecko ulewa.

ZAPARCIE

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

PRZYCZYNY ZAPARCIA

- 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 zaparcie
- alergia na białka mleka krowiego



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

Częstotliwość wypróżnień a zaparcie

Podczas **pierwszych tygodni życia** dziecko może wypróżniać się po każdym karmieniu, ale normą jest także **kupka nawet co... kilka dni**. Powodem nie jest zaparcie, 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

ZAPARCIE – 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**.

ZAPARCIE A KARMIENIE PIERSIĄ

Jeśli karmisz piersią, a Twój maluszek miewa zaparcie, 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 KARMIENTE 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.**

KARMIENTE 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 kolka, zaparcie czy ulewanie** 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, poradz 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 malutki – 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.



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 pojawiają, 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 pękanie 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.

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

MAMY PYTAJĄ

Czym jest karmienie mieszane?

Jeśli lekarz z uzasadnionych względów zdecyduje, że niemowlę powinno być karmione w sposób mieszany (czyli **karmienie zarówno pokarmem z piersi, jak i mlekiem modyfikowanym**), to na podstawie masy ciała dziecka oraz jego przybierania na wadze określi, jak dużo maluch – oprócz pokarmu mamy – powinien otrzymywać dodatkowego mleka. **Karmienie mieszane nie oznacza, że mama będzie musiała nagle całkowicie zrezygnować z karmienia piersią.** Wiele niemowląt świetnie radzi sobie zarówno ze ssaniem piersi, jak i smoczką w butelce.

Karmienie mieszane stosuje się w przypadku noworodków z nadmiernym spadkiem (powyżej 10% w porównaniu do masy urodzeniowej) lub z niedostatecznym przyrostem masy ciała. Lekarz może zalecić je także w sytuacji odwodnienia dziecka oraz czasem w trakcie leczenia hipoglikemii (zbyt niskiego stężenia glukozy we krwi). Karmienie mieszane może być również stosowane np. w przypadku, **gdy mama na jakiś czas musi przerwać karmienie piersią.** Decyzję o tym, które mleko modyfikowane wybrać i ile go podawać, należy podejmować wspólnie z lekarzem – może się okazać, że niemowlę potrzebuje **specjalistycznego preparatu mlekozastępczego.**

Jak karmić mlekiem modyfikowanym, aby utrzymać karmienie piersią?

Istnieją **dwa możliwe sposoby** – pierwszy z nich polega na tym, że dodatkowe mleko, czyli **mleko modyfikowane, podaje się po każdym karmieniu piersią.** Drugi – aby naprzemiennie karmić dziecko **raz piersią, a raz butelką.** Eksperci w dziedzinie żywienia niemowląt są jednak zgodni co do tego, że pierwszy sposób jest lepszą opcją – choćby dlatego, że głodne dziecko chętniej będzie ssało piersi mamy, co w efekcie pobudzi piersi do produkcji mleka. Dzięki temu może się również okazać, że dokarmianie nie będzie już wkrótce potrzebne.

Dodatkowo **mleko najlepiej podawać poprzez specjalistyczny smoczek o kształcie przypominającym sutek.** Ponadto powinien być on **twardy i koniecznie z małą dziurką, żeby dziecko musiało się napracować,** aby zjeść porcję mleka – dokładnie tak, jak ma to miejsce w przypadku ssania piersi. To bardzo ważne, ponieważ jeśli niemowlę poczuje, że pokarm z butelki wypływa łatwiej i szybciej, nie będzie chciało już ssać piersi mamy.

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!

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

Jak zakończyć karmienie piersią?

Przed 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.

Przejście 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 smoczkiem.** Po ukończeniu przez dziecko 1. roku życia nie zaleca się karmienia z butelki ze smoczkiem.

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



płaczem
komunikuje
się ze światem
oraz sygnalizuje
potrzeby
i problemy

gaworzy, wydaje
proste dźwięki
i wymawia
pojedyncze sylaby

śmieje się
i gaworzy



wyraża emocje
za pomocą
mimiki

odwzajemnia
uśmiechy

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



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

unoszą głowę,
podpierając się
rączkami, potrafi
obrócić się z pleców
na bok, wystawia
rączki w kierunku
osób i przedmiotów

główną formą
przemieszczania
się jest turlanie
lub pełzanie



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

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

potrafi skupić
wzrok na jednym
przedmiocie oraz
naśladować proste
gesty

KALENDARZ ROZWOJU DZIECKA

w pierwszych 12 miesiącach życia



8 miesięcy
wiek dziecka

10 miesięcy
wiek dziecka

12 miesięcy
wiek dziecka



MOWA

na tym etapie dziecko powinno zrozumieć, czym jest zakaz

może wypowiedzieć pierwsze „mama” lub „tata”

coraz lepiej rozumie się z bliskimi



EMOCJE

w pełni intencjonalnie okazuje emocje

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

łączy już konkretne imiona z osobami



RUCH

potrafi już samodzielnie siedzieć i rozpoczyna przygodę z raczkowaniem

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

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



ZABAWA

pozycja siedząca i wolne rączki umożliwiają nowe zabawy

uczy się upuszczać i rzucać przedmioty, lubi zabawę w chowanego

zaczyna samodzielnie bawić się zabawkami

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWŁĄT

WIEK W MIESIĄCACH	1	2-4	5-6
Podstawa żywienia	KARMIENTE PIERSIĄ		
Liczba posiłków	8-12	8-12 (14)	8-12
Podstawa żywienia	KARMIENTE MLEKIEM MODYFIKOWANYM		
Liczba posiłków	8-10	6	5
Orientacyjna wielkość porcji (ml)	110 (10-120)	120-140	150-160
Podstawa żywienia	KARMIENTE PIERSIĄ LUB MLEKIEM MODYFIKOWANYM		
Rodzaj i konsystencja pokarmów	Mleko matki lub modyfikowane		Gładkie purée (dotyczy niemowląt, które są karmione w sposób mieszany lub mlekiem modyfikowanym)
Przykłady pokarmów	Mleko matki lub modyfikowane		- Gotowane miksowane warzywa (preferowane jako pierwsze zielone, np. brokuł) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo - Kaszki/kleiki bezglutenowe - Produkty glutenowe (zaczynać od małej ilości)

NAPOJE: woda.

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

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWŁĄT

WIEK W MIESIĄCACH	7-8	9-12
Podstawa żywienia		
Liczba posiłków	6-8	6-8*
Podstawa żywienia		
Liczba posiłków	5	4-5
Orientacyjna wielkość porcji (ml)	170-180	190-220
Podstawa żywienia		
Rodzaj i konsystencja pokarmów	• 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	• 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	

* Dziecko spożywające mniejsze porcje może potrzebować większej liczby karmień.

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

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**
- **PRÓBKİ 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 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**



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.