

ŻYWIENIE NIEMOWLĄT

KATARZYNA OLEJNICZAK
konsultacje lek. Dominik Olejniczak



Czyli jak należy rozszerzać dietę małego
dziecka krok po kroku .Na podstawie
najnowszych schematów żywienia

www.dietetykapediatryczna.pl

© Copyright by Wydawnictwo EPROFESS

Wydanie I, 2017

ISBN: 978-83-63435-53-0

Niniejszy poradnik nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu porady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania zaleceń bez nadzoru lekarskiego .

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.),wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

www.dietetykapediatryczna.pl

Wydawnictwo EPROFESS

Żory

www.eprofess.pl

e-mail: wydawnictwo@eprofess.pl

Spis treści

Wstęp	4
Rozszerzanie diety niemowlęcia.....	5
Jak poznać, że dziecko jest gotowe do rozszerzania diety?	8
Ogólne zasady wprowadzania pokarmów uzupełniających.....	13
BLW (baby led weaning). Sposób karmienia kontrolowany przez dziecko.	20
Pokarmy potencjalnie alergizujące i inne składniki diety.....	22
Tłuszcze w diecie dziecka	39
Węglowodany.....	40
Białka	41
Posiłki domowe VS słoiczki, gotowe kaszki.	41

Wstęp

www.dietetykapediatryczna.pl

Zacznę od tego, że do rozszerzenia diety dziecko przygotowuje się już w fazie życia płodowego, kiedy Mama zjadając się to śledziem, to czekoladą dostarcza swojemu dziecku różnych bodźców smakowych. Wszystko to za sprawą płynu owodniowego, który połykany przez dzieciątko, pobudza receptory odpowiedzialne za odczuwanie smaku.

Rozszerzanie diety niemowlęcia

Od 2014 roku obowiązuje nas jeden schemat, dla mam karmiących piersią i dla tych, które karmią mlekiem modyfikowanym swoje pociechy (w sumie to jestem ciekawa, czy Wam się spodoba to ujednolicenie).

Z jednej strony myślę, że jest to duże ułatwienie dla rodziców, z drugiej strony kiedy ja rozszerzałam dietę dziecka, miałam konkretny schemat, który mówił mi co, kiedy i jak. Jako świeżo upieczona mama, której wszystko sprawiało problem i z wieloma rzeczami sobie nie radziłam, było to dobre rozwiązanie 😊

Jednak ... idziemy do przodu, mamy coraz większą wiedzę na temat choćby alergii czy celiakii (do niedawna podawano dziecku gluten pod osłoną karmienia piersią, bo miało to zmniejszyć ryzyko wystąpienia celiakii, dziś wiemy, że nie jest to konieczne) dlatego też pojawiają się nowe wytyczne, a ja postaram się pomóc Tobie je zrozumieć.

wiek (miesiące)	umiejętności	liczba posiłków w ciągu dnia (orientacyjnie)	wielkość porcji w ml (orientacyjnie)		rodzaj i konsystencja pokarmów	przykłady pokarmów ^c
1		7 ^a	110	karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym ^b		
2-4	• ssanie i polykanie	6 ^a	120-140		• płynny	• mleko matki lub modyfikowane
5-6	• początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • silny odruch ssania • wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki	5 ^a	150-160		• gładkie purée • 4 posiłki mleczne	• gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub purée ziemniaczane, kaszki/kleiki bezglutenowe • produkty zbożowe, w tym gluten w małych ilościach w dowolnym okresie po ukończeniu 4. mż. (17. tż.) do 12. mż.
7-8	• pobieranie pokarmu z łyżeczki wargami • gryzienie, żucie, ruchy języka na boki	5 ^a	170-180		• zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • produkty podawane do ręki	• zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby • rozgniecione gotowane warzywa i owoce • posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszką, pomidor)
9-12	• rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie	4-5 ^a	190-220		• 3 posiłki mleczne od 7.-8. mż.	• miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców i mięsa podawane do ręki • kasze, pieczywo • pełne mleko krowie ^d >11.-12. mż. • jogurt naturalny, sery, kefir

RODZIC/OPIEKUN decyduje, **CO** dziecko zje, **KIEDY** i **JAK** jedzenie będzie podane.

DZIECKO decyduje, **CZY** posiłek zje i **ILE** zje.

^a Orientacyjna liczba posiłków u niemowląt karmionych sztucznie. U niemowląt karmionych naturalnie dopuszczalna jest większa liczba posiłków wynikająca z przystawiania dziecka do piersi.

^b Wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 mż.

^c Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką.

^d Małe ilości można stosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale mleko krowie nie powinno stanowić głównego produktu mlecznego <12. mż.

Do picia podajemy wodę bez ograniczeń. Soki (100%, przecierowe, bez dodatku cukru, pasteryzowane) w maksymalnej ilości 150 ml/24 h (porcja liczona razem ze spożytymi owocami).

Suplementacja witaminy D i K zgodnie z zaleceniami.

Rysunek 1 Rozszerzanie diety niemowlęcia - Polskie Towarzystwo Gastroenterologii i Hepatologii Dziecięcej

Zaleca się, aby pierwsze pokarmy uzupełniające wprowadzać po ukończeniu 17 tygodnia życia, ale nie później niż w 26 tygodniu życia. Jest to dość szeroki wachlarz, który może dawać rodzicom wiele wątpliwości.

Zauważ, w podpunkcie b pod tabelką, wyraźnie jest napisane, że zaleca się wyłącznie karmienie piersią do 6 miesiąca życia. Oczywiście to samo dotyczy mleka modyfikowanego.

Skąd więc termin, aby wprowadzać pokarmy w 17 tygodniu?

Przede wszystkim chodzi o to, że każde dziecko jest inne. Inne jest zapotrzebowanie energetyczne każdego dziecka jak i również zapotrzebowanie na składniki odżywcze (w tym żelazo, którego niski poziom może być wskazaniem do wcześniejszego rozszerzania diety).

W 2016 roku PTGHiZD poinformowało, że ilość posiłków zapisanych w schemacie dotyczy jedynie dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym. Dzieci karmione piersią, szczególnie w pierwszych miesiącach życia powinny być karmione na żądanie. Pozwala to utrzymać laktację na odpowiednim poziomie. Zapobiega to również odwodnieniu niemowlęcia.

Co to oznacza?

Że dziecku do zdrowia i szczęścia, w tym okresie życia, wystarczy tylko mleko.

Nie ma konieczności podawania żadnych płynów uzupełniających (chyba że jest taka konieczność , widoczne odwodnienie dziecka i jeśli są takie zalecenia lekarza). Oprócz mleka dziecko powinno otrzymywać jedynie witaminę D i K jeśli jest karmione piersią (mleko modyfikowane jest wzbogacone w te witaminy) i inne leki, które zalecane są przez lekarza.



Jak poznać, że dziecko jest gotowe do rozszerzania diety?

Powiem Ci szczerze, że ja przy pierwszym dziecku miałam też z tym problem. Praktycznie do 10 miesiąca moja starsza córka, była karmiona w 80% piersią 😊 Istne szaleństwo, ale z moją Zosią nie dało się inaczej.

Są jednak takie podstawowe sygnały, które mogą być znakiem, że już najwyższy czas na zmiany:

- 1) Twoje dziecko wydaje się nie najadać dotychczasowymi porcjami. Domaga się częstszego karmienia, zaczyna się budzić głodne w nocy.
- 2) Dziecko potrafi siedzieć samodzielnie, lub z podparciem.