

SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT:

Wiek dziecka	Umiejętność	Konsystencja pokarmu	Przykłady pokarmów	Mleko
0–6 miesięcy	Ssanie i połykanie	Pokarm płynny	Wyłącznie mleko matki lub mleko modyfikowane bez dopajania wodą, herbatkami lub sokami	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (kiedy dziecko chce i ile chce)
6–7 miesięcy	Ssanie, rozdrabnianie pokarmu językiem, otwieranie ust na przyjęcie pokarmu	Pokarm zmikсовany lub miękki rozdrobniony	Na początek małe porcje: puree lub miękkie kawałki warzyw lub owoców; gęste kasze (glutenowe i bezglutenowe), owsiana, kleiki; Następnie małe porcje: tłuszcze: masło, oleje roślinne, mielone orzechy i pestki; mięso chude, całe jajko, ryby; przetwory mleczne: jogurty naturalne, serek naturalny, kefir, maślanka, twaróg; woda do picia bez ograniczeń	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (kiedy dziecko chce i ile chce)
7–12 miesięcy	Oczyszczanie łożeczki wargami, gryzienie, żucie, ruchy języka na boki	Drobno posiekane lub rozdrobnione pokarmy, miękkie produkty	Gęste kasze (glutenowe i bezglutenowe), owsiana, kleiki; puree lub miękkie kawałki warzyw lub owoców; tłuszcze: masło, oleje roślinne, mielone orzechy i pestki; mięso chude, całe jajko, ryby; przetwory mleczne: jogurty naturalne, serek naturalny, kefir, maślanka, twaróg; woda do picia bez ograniczeń.	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym na żądanie (kiedy dziecko chce i ile chce)
13–24 miesiące	Żucie, samodzielne jedzenie	Produkty z rodzinnego stołu posiekane lub rozdrobnione w miarę potrzeby	Wszystkie produkty i pokarmy z rodzinnego stołu, przy założeniu prowadzenia zdrowej, zbilansowanej diety	Kontynuacja karmienia piersią na żądanie

- Rodzic decyduje, co i kiedy dziecko je!
- Dziecko decyduje, o tym czy i ile zje!
- Nowe składniki powinny być wprowadzane pojedynczo i w niewielkiej ilości — 3–4 łyżeczki.
- Do posiłków nie powinny być dodawane sól i cukier!
- W wieku 6–8 miesięcy dziecko powinno otrzymywać 2–3 posiłki.
- W wieku 9–24 miesięcy dziecko powinno dostawać 3–4 posiłki i 1–2 przekąski.

PORADNIK KARMIENTA PIERSIĄ

Karmienie piersią to zalecany sposób żywienia dziecka.

- Po urodzeniu powinnaś karmić piersią na żądanie co najmniej 8 razy w ciągu doby (najlepiej 10–12 w tym 1–2 w nocy). Jednak w okresie stabilizacji pokarmu liczba ta może być znacznie większa.
- Dziecko prawidłowo przystawione do piersi chwytą brodawkę wraz z otoczką. W czasie karmienia powinnaś słyszeć jak dziecko potyka mleko. Z reguły przez pierwsze 2 minuty noworodek ssie pierś i nie przełyka — to fizjologia.
- Nie tylko maluch woła, że jest głodny, ale i Ty, czując wypełnione piersi, zachęcaj go do jedzenia.
- Przez pierwsze 2–3 miesiące karm malucha z obu piersi przy jednym karmieniu po około 15–25 minut (minimum 10, maksimum 40 minut) z każdej piersi. Potem możesz przejść na tryb 1 karmienie = 1 pierś.
- Na pewnych etapach swojego życia dziecko przechodzi przez tzw. skoki rozwojowe. Zwiększa się jego zapotrzebowanie na pokarm, co możesz zaobserwować po częstszym przystawianiu do piersi. Naturalny etap okresu laktacji i zwykle trwa kilka dni.
- Jeśli przerwiesz karmienie piersią na kilka dni, musisz liczyć się z ryzykiem zarówno zmniejszenia ilości pokarmu, jak i odrzucenia piersi przez dziecko. Gdy jesteś chora, lekarz w wielu przypadkach może dobrać taki lek, który nie będzie wymagał od Ciebie zaprzestania karmienia piersią. W przypadku leczenia szpitalnego, możesz wdrożyć postępowanie chroniące i podtrzymujące laktację.
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca: wyłączne karmienie piersią do ukończenia przez dziecko 6 miesiąca życia. Kontynuację karmienia piersią do ukończenia drugiego roku życia i dłużej przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów stałych.
- Twoje mleko jest wartościowe przez cały czas! Oznacza to, że jest cennym pokarmem nie tylko dla noworodka, ale również dla starszego malucha: powyżej pierwszego roku życia i dwóch lat.

Ile kupeka powinno robić dziecko dziennie?

1–2 doba	3–4 doba	Od 5 doby
Smółka	3–4 stolce przejściowe	ok. 3–4 stolce papkowe

Ile pieluszek dziennie moczy dziecko?

1–2 doba	3–5 doba	5–7 doba	Od 8 doby	Od 6 tygodnia
Ok. 1–2 lub wcale	3–5	4–6	5–6	5–6

Jaki jest dobowy przyrost masy ciała?

Do 3 miesiąca	3–6 miesiąc	6–9 miesiąc	9–12 miesiąc
26–31 g na dobę	17–18 g na dobę	12–13 g na dobę	9 g na dobę