

## ŻYWIENIE NATURALNE NIEMOWLĄT

Podstawą żywienia niemowląt jest pokarm matki. Karmienie piersią jest najkorzystniejszym i najbardziej racjonalnym sposobem żywienia niemowląt i powinno rozpoczynać się w pierwszych dwóch godzinach życia noworodka. Dziecko należy przystawiać jak najczęściej do piersi, zależnie od jego potrzeb, także w nocy. Karmione „na żądanie” dziecko samo reguluje sobie przerwy między karmieniami. U zdrowych niemowląt i przy dostatecznej ilości pokarmu liczba karmień w pierwszych tygodniach może wynosić 7-8 na dobę. Stopniowo przerwy między posiłkami wydłużają się, a ilość karmień zmniejsza się do 6-5 na dobę.

Mleko matki jest dla niemowlęcia pokarmem najlepszym:

- jest biologicznie swoisty, tzn. dostosowany do możliwości trawienia, przyswajania, metabolizowania przez organizm dziecka,
- zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze,
- nie obciąża niedojrzałego jeszcze w pełni przewodu pokarmowego i układu wydalniczego,
- zapewnia dobry rozwój fizyczny i psychiczny dziecka; karmienie piersią daje poczucie bezpieczeństwa i pogłębia wzajemną więź uczuciową między matką a dzieckiem,
- białko mleka kobycego jest lepiej przyswajalne niż mleka krowiego,
- zapewnia pewną odporność na czynniki zakaźne,
- jest wolny od bakterii chorobotwórczych i zanieczyszczeń mechanicznych - niemowlęta karmione piersią rzadziej chorują na zakażenia przewodu pokarmowego, układu oddechowego, alergię pokarmową,
- zawiera związki, które wspomagają układ immunologiczny, zwiększają wchłanianie żelaza,
- ułatwiają trawienie i metabolizm tłuszczów, wpływają na rozwój ośrodkowego układu nerwowego,
- skład tłuszczu tj. więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych, większe emulgowanie tłuszczu niż w mleku krowim, wpływa na lepszą przyswajalność, w ilości ponad 90%,
- pokarm kobiecy zawiera więcej laktozy niż mleko krowie,
- warunkuje małe osmotyczne obciążenie nerek
- zapewnia równowagę wapniowo-fosforanową i lepsze przyswajanie wapnia,
- zawiera więcej witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K,
- aktywność enzymów zawartych w mleku matki jest większa niż enzymów w mleku krowim,

- zawiera tzw. czynnik wzrostu.

Jakość pokarmu zależy od sposobu odżywiania się matki karmiącej. Kobieta w czasie laktacji powinna spożywać posiłki łatwo strawne, urozmaicone, bogate w białko o wysokiej wartości odżywczej, z dużą ilością warzyw i owoców. Ważnym elementem diety są płyny, spożywane w objętości, co najmniej 1,5 litra dziennie, a w okresie letnim ponad 2 litry. Polecane są woda mineralna, soki owocowe, soki warzywne, mleko, przetwory mleczne oraz słaba herbata. Kobieta karmiąca powinna unikać kawy naturalnej, mocnej herbaty, produktów wzdymających, potraw ostro przyprawionych. Przeciwwskazany jest alkohol oraz palenie papierosów.

W przypadku powstania okoliczności powodujących trudności w karmieniu piersią, matki mogą odciągać pokarm i podawać go dziecku kroplomierzem lub łyżeczką. Pokarm kobiecy, odciągnięty w celu podania dziecku, może być przechowywany w małych porcjach, w naczyniach szklanych lub specjalnych plastikowych:

- w temperaturze pokojowej do 10-12 godzin,
- w temperaturze +3- +5°C (w lodówce) do 48 godzin,
- w temperaturze - 10°C (w zamrażalniku) 10-14 dni
- w temperaturze -18 – 20°C do 6 miesięcy.

Mleka kobiecego nie należy gotować oraz podgrzewać w kuchenkach mikrofalowych. Przed podaniem dziecku pokarm kobiecy wystarczy podgrzać do temperatury 36-37°C. Jeśli jest zamrożony, rozmrażać w temperaturze pokojowej i nie zamrażać ponownie.

### SCHEMAT ŻYWIENIA NIEMOWLĄT KARMIONYCH PIERSIĄ

| WIEK (M.Ż.) | LICZBA POSIŁKÓW NA DOBĘ | WIELKOŚĆ PORCJI W ML* | UMIEJĘTNOŚCI DZIECKA  | PODSTAWA ŻYWIENIA | RODZAJ ROZDROBNIENIA POSIŁKÓW   | PRZYKŁADY POKARMÓW**  |
|-------------|-------------------------|-----------------------|---|-------------------|---|---|
| 1           | 7                       | 110                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ssanie, potykanie</li> </ul>   | Karmienie piersią | <ul style="list-style-type: none"> <li>• płynne mleko z piersi</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko mamy</li> <li>• mleko mamy</li> <li>• <i>jeśli lekarz zdecyduje o rozszerzaniu diety, wprowadzaj:</i></li> <li>• gotowane miksowane warzywa (np. marchew)</li> <li>• lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajko, purée</li> </ul> |
| 2-4         | 6                       | 120 - 140             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Początkowe</li> <li>rozdrabnianie</li> <li>pokarmów językiem</li> <li>Silny odruch ssania</li> <li>Wypychanie jedzenia</li> <li>z ust za pomocą</li> <li>języka (reakcja przejściowa)</li> <li>Otwieranie ust przy zbliżeniu tyżeczki</li> </ul> |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• płynne mleko z piersi</li> <li>• gładkie purée (jeśli dziecko je nowe dania)</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaczane</li> <li>• kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>• produkty zbożowe glutenowe w małych ilościach</li> <li>• nie wcześniej niż w 5-6. miesiącu, np. kaszka zbożowa</li> </ul>  |
| 5-6         | 5                       | 150 – 160             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pobieranie wargami</li> <li>pokarmu z tyżeczki</li> <li>Rozwój umiejętności</li> </ul>   |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 posiłki mleczne</li> <li>• początkowo gładkie</li> <li>• purée</li> <li>• stopniowo coraz</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• glutenowa</li> <li>• woda bez ograniczeń</li> <li>• sok 100 proc. przecierowy, bez dodatku cukru,</li> <li>• do 150 ml na dobę (ilość liczona razem z ilością spożytych owoców)</li> </ul>   |
| 7-8         | 5                       | 170 - 180             |   |                   |   |   |

|   |     |           |   |  |  |   |
|---|-----|-----------|---|--|--|---|
| 9-12  | 4-5 | 190 - 220 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• I koordynacji umożliwiających samodzielne</li> <li>• jedzenie</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• większa różnorodność</li> <li>• rozdrobnionych</li> <li>• lub posiekanych</li> <li>• pokarmów</li> <li>• produkty podawane do ręki</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby</li> <li>• rozgniecione gotowane warzywa i owoce</li> <li>• posiekane surowe miękkie warzywa i owoce</li> <li>• (np. pomidor, jabłko, gruszka)</li> <li>• miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięsa podawane do ręki</li> <li>• kasze, pieczywo</li> <li>• jogurt naturalny, sery, kefir</li> <li>• pełne mleko krowie po 12 m. ż.***</li> <li>• woda bez ograniczeń</li> <li>• sok 100 proc. przecierowy, bez dodatku cukru,</li> <li>• do 150 ml na dobę (ilość liczona razem z ilością spożytych owoców)</li> </ul> |
| <p>* Liczba i wielkość porcji są orientacyjne: zależy od apetytu dziecka<br/>         ** Mleko podawane jest z piersi, butelki lub kubeczka. Dodatkowe produkty podajemy łyżeczką<br/>         *** Małe ilości mleka krowiego można używać do przygotowania posiłków uzupełniających, nie powinno być ono jednak stosowane jako posiłek mleczny przed 12. miesiącem życia</p> |     |           |   |  |  |   |
| <p>Rodzic decyduje, CO dziecko je, KIEDY i JAK jedzenie będzie podane.<br/>         Dziecko decyduje, CZY posiłek zje i ILE ZJE.</p>  |     |           |   |  |  |   |

## **Karmienie piersią to podstawa**

Najlepiej wyłącznie karmić piersią przez pierwsze **6 miesięcy życia** dziecka. W tym czasie dziecku nie są potrzebne żadne dodatkowe produkty: kaszki, owoce, warzywa, zupki czy mięso. **Mleko mamy** doskonale zaspokaja potrzeby dziecka. Do niedawna polecano, by do diety dziecka karmionego piersią w 5. lub 6. miesiącu życia wprowadzać powoli posiłki zawierające gluten (po jednej łyżeczce - miało to działać jak szczepionka, która chroni dziecko przed rozwinięciem się celiakii - wrodzonej nietolerancji glutenu). Obecnie te zalecenia zmieniły się, dlatego do końca 6. miesiąca można **karmić dziecko wyłącznie piersią**. To najlepszy sposób żywienia niemowlęcia.

W drugim półroczu życia nadal karmienie piersią jest podstawą. Pod osłoną mleka mamy wprowadzane są do diety dziecka nowe produkty. Karmienie piersią powinno być kontynuowane do końca 1 roku życia lub dłużej.

## **Najpierw warzywa, potem owoce**

Co podać dziecku jako pierwsze nowe danie: zupkę, kaszkę, jabłko? Każde rozwiązanie jest dobre, najlepiej jednak, jeśli na początek podamy dziecku zupkę-papkę warzywną, a nie słodkie jabłko. To ważne, ponieważ dziecko preferuje słodki smak: jeśli jako pierwsze dostanie owoce, trudniej mu będzie zaakceptować warzywa.

Dlatego na początek można ugotować mu **zupkę-papkę z 1-2 warzyw** (np. ziemniaka i marchewki). Potem stopniowo, w kolejnych dniach, jeśli dziecko nie ma żadnych problemów zdrowotnych (kolki, bóle brzucha, zaparcia, biegunki, wysypka), wprowadzać do jego menu kolejne warzywa.

Po ok. 2 tygodniach do zupki można podać osobno ugotowane chude mięso (np. indyk, kurczak, królik, cielęcina), a następnie po ok. 2 tygodniach od podania zupki warzywnej można do menu dziecka dodać **posiłek owocowy**: np. tarte jabłko z kaszką. Stopniowo można wprowadzać kolejne owoce.

**Soki**: należy unikać podawania soków dzieciom do 12. miesiąca życia, ponieważ nie służą one zaspokajaniu ich pragnienia; soki u niemowląt karmionych piersią można wprowadzać nie wcześniej niż w 7. miesiącu życia, a u niemowląt karmionych butelką - po 4. miesiącu życia; soki najlepiej podawać łyżeczką i ze względu na ryzyko próchnicy unikać karmienia nimi dzieci przed snem i w nocy. Niemowlęta i małe dzieci (1–3 lata) mogą też pić przecierowe, pasteryzowane soki 100%. Jednak **nie więcej niż 150 ml dziennie**. Soki te nie zawierają dodanego cukru, dostarczają cennych witamin i składników mineralnych, mogą być też źródłem pewnej ilości błonnika. Taka ilość soku jest alternatywą dla jednej porcji owoców dziennie.

**Miód:** zawiera składniki wywołujące botulizm dziecięcy, więc nie należy go podawać dzieciom do 12. miesiąca życia

### **Samo żółtko lub całe jajko**

Stopniowo można zacząć podawać dziecku jajko: to ważne **źródło żelaza** i innych składników mineralnych. Jajko można dodawać np. do zupiek warzywnych, można na nim zrobić kisiel mleczny. Można od razu dodać dziecku **całe jajko** (i podawać je 3-4 razy w tygodniu). Nie będzie jednak błędem, jeśli do zupki dodamy tylko żółtko (to ono jest bardziej wartościowe niż białko). Można też podać dziecku **jajecznicę na parze**.

Uwaga: jeśli **dziecko jest alergikiem**, lepiej jednak nie wprowadzać do jego menu dwóch nowych składników jednocześnie: dlatego lepiej podać najpierw żółtko, a dopiero potem - całe jajko.

### **Ryby: 1-2 razy w tygodniu zamiast mięsa**

Gdy dziecko zaczyna jeść **zupki z mięsem**, 1 raz w tygodniu zamiast mięsa dodaj do zupy **kawałeczek** ryby (np. halibut, dorsz). To ważne, gdyż w rybach są cenne kwasy tłuszczowe z grupy omega-3, ważne m.in. dla rozwoju widzenia i prawidłowej pracy mózgu. Jeśli dziecko będzie dobrze tolerować ryby, można podać je 2 razy w tygodniu.

### **Nie opóźniaj wprowadzania alergenów!**

Jeśli nie zaleci tego lekarz, nie opóźniaj wprowadzania do diety dziecka produktów, które mogą potencjalnie uczulać. Niewielkie ilości przeznaczonych produktów mlecznych (ale tylko takich, które są przeznaczone dla niemowląt, np. jogurtu, najlepiej naturalnego) możesz zacząć podawać już **w 7. miesiącu życia** (jednak nie jako samodzielny posiłek).

Jako samodzielny posiłek produkty mleczne (jogurt, kefir, serek). możesz zacząć podawać ok. 11. miesiąca życia. Podawaj **produkty naturalne**, nie słodzone.

Uwaga: jeśli dziecko ma stwierdzoną alergię na białka mleka, nie podawaj mu w 1. roku życia **wołowiny i cielęciny** (zawierają podobne białka). Jeśli jest uczulony na jajka, nie podawaj mu mięsa kurczaka.

### **Woda zamiast herbatek i soków**

Od początku należy uczyć dziecko **zaspokajania pragnienia wodą** (zwykłą, nie słodką). Nie należy podawać gotowych, słodkich herbatek. Soki można podawać w niewielkiej ilości (najlepiej przecierowe), pamiętając jednak, że bardziej wartościowe są od nich owoce. Uważaj też na tak często wybierane przez rodziców herbatki z kopru. Mogą być niebezpieczne dla niemowląt!

Dla niemowląt i małych dzieci należy wybierać **wody o niskim stopniu mineralizacji**, w tym wody niskosodowe i niskosiarczanowe. Dobrym wyborem będzie też woda źródłana, którą



jednak trzeba przegotować, jeśli podajemy ją do picia. Można jej też używać do przygotowania posiłków. Wód mineralnych nie należy gotować.

### **Nie podawaj parówek**

...ani innego rodzaju produktów wysoko przetworzonych. Fast foody sprzyjają astmie i alergii. Najlepiej podawać dziecku produkty proste, nieprzetworzone, przygotowane w domu. Zamiast parówek można ugotować lub upiec dla niego mięso (np. paszтет).

### **Nie dosładzaj produktów**

Dziecko ma inny smak niż człowiek dorosły, wobec powyższego należy przyzwyczajać je od samego początku do naturalnego smaku owoców, warzyw, kasz, zup. **Nie dosładzaj** jego posiłków, gdyż jeśli przyzwyczai się do jedzenia produktów słodkich, nie zechce jeść nieposłodzonych. **Nadmiar cukru** grozi otyłością, cukrzycą i innymi chorobami cywilizacji.

### **Nie dodawaj do posiłków soli**

Dziecko ma inny smak niż człowiek dorosły, posiłki, które nam wydają się mdłe, dziecku mogą posmakować. Jeśli natomiast zaczniemy podawać mu produkty słone, nie zechce jeść nieposolonych. Nie można przesadzać z solą w diecie dziecka, ponieważ przyprawa ta mocno obciąża nerki, a w przyszłości grozi nadciśnieniem.

### *Literatura:*

*H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”. PZWL 2014  
Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywnienia Dzieci „Standardy Medyczne”  
/Pediatria nr 3/ 2014*

*Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii  
i Żywnienia Dzieci „Standardy Medyczne” 2016*